



WORKSHOP RUNNING

SABATO 17 maggio 2014

dalle 09.30 alle 12.00

Centro ORA via del Sole 1 Tenero

Per scoprire come iniziare a correre in modo corretto, efficace e motivante accompagnati da specialisti sportivi.

Cosa devi portare?

Scarpe da ginnastica, abiti comodi sportivi, voglia di imparare e di muoverti, necessario per scrivere.

Imparerai a:

- Goderti la corsa.
- Utilizzare la tecnica corretta secondo le esigenze.
- Riconoscere l'intensità ottimale per la tua condizione.
- Prevenire i rischi per la salute.
- Eeguire esercizi efficaci e fondamentali di rafforzamento e di allungamento muscolare.
- Gestire meglio l'alimentazione.

La partecipazione è gratuita grazie al contributo dei nostri partners.



Sosteniamo i progetti sociali di istruzione nel mondo

ISCRIZIONE

www.goforchildren.ch