

ALLENAMENTI GUIDATI PER PODISTI

PRONTI E PREPARATI A CORRERE

OGNI MARTEDÌ SERA

dal 1 OTTOBRE 2019 al 17 DICEMBRE 2019

dal 7 GENNAIO 2020 al 24 MARZO 2020

dal 7 APRILE 2010 al 26 MAGGIO 2020

Orario 19.15-20.45

Presso lo Stadio Daciano Colbachini
(Piazza Azzurri D'italia - PD)

Organizzato dal CENTRO PROVINCIALE SPORTIVO
LIBERTAS DI PADOVA

*Lezione di prova
martedì 17/9/2019 o
martedì 24/9/2019*



www.libertaspadova.it

CORRERE

ALLENAMENTI GUIDATI PER PODISTI

OBIETTIVI DEL CORSO E CONTENUTO DELLE LEZIONI

La corsa è un'attività sempre più diffusa e sempre più coinvolgente. Correre è semplice, sano, divertente: correre è bello, ma è fondamentale farlo bene perchè sia davvero un beneficio, per il corpo, per la mente e per lo spirito.

L'obiettivo del Corso di formazione per podisti "Imparare a correre" è quello di fornire ai podisti principianti, ma anche a coloro che praticano la corsa da molto tempo, gli strumenti teorici e pratici per poter confrontarsi in maniera produttiva e soprattutto senza rischi alla pratica sportiva della corsa a tutti i livelli. Per questo si avvale di tecnici di provata esperienza sportiva e qualificazione professionale.

PROGRAMMA

- Riscaldamento
- Mobilità generale
- Andature tecniche
- Defaticamento
- Stretching

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per iscriversi basta compilare il modulo di tesseramento presente sul sito www.libertaspadova.it e inviarlo a info@libertaspadova.it con l'attestazione di pagamento.

Per frequentare il corso serve

- il certificato medico per l'attività non agonistica,
- abbigliamento sportivo.

COSTO DEL CORSO PER TESSERATI LIBERTAS

- I ciclo dal 1/10/19 al 17/12/2019 - euro 100
- II ciclo dal 7/1/2020 al 24/3/2020 - euro 100
- III ciclo dal 7/4/2020 al 26/5/2020 - euro 50
- 10 euro costo del tesseramento Libertas da versare sul c/c

CPS LIBERTAS PADOVA - UNICREDIT

IBAN IT 89 1 02008 12115 000 102117559

Per informazioni ed iscrizioni:

info@libertaspadova.it

www.libertaspadova.it

Segreteria 346.6435297 - Giorgio 349.1861710

CORRERE