



L'ANGOLO  
DELL'AVVENTURA di  
MILANO

## Avventure di Corsa

Seconda Sessione (4 Appuntamenti da Febbraio a Maggio) per neofiti ed amatori.

1 sabato al mese dalle 09.30 alle 11.00, all'interno di un parco di Milano (Montagnetta di San Siro o Parco Sempione o Parco delle Cave) con il supporto di tecnici specializzati della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL).

Attività finalizzata all'avvicinamento al mondo della corsa e/o eventualmente alla preparazione di una gara podistica primaverile.

Gli obiettivi sono:

- Conoscere i benefici della corsa
- Imparare o perfezionare la propria tecnica di corsa
- Conoscere lo stile di corsa: tecnica e postura
- Conquistare la forma migliore
- Migliorare la performance
- Evitare gli infortuni
- Correre e divertirsi in gruppo
- Allenarsi con allenamenti mirati per una competizione
- L'equipaggiamento del podista: scarpe, indumenti e accessori
- Possibilità di consulenza privata con tabelle di allenamento e consigli mirati (costo extra sessioni)



**APPUNTAMENTO:** Sabato dalle 09.30 alle 11.00

Appuntamenti Seconda Sessione: 11/02 – 11/03 – 08/04 – 20/05

**SPESA PREVISTA:** 15€ (per la sessione, da versare al primo appuntamento, non rimborsabili)

**NUMERO PARTECIPANTI: Massimo 50 partecipanti**

È necessario sapere con anticipo chi aderirà, per poter stabilire preventivamente e congruamente quanti allenatori coinvolgere. È richiesta pertanto la conferma di partecipazione alla sessione in generale e poi a ciascun appuntamento via email, almeno 4 giorni prima dalla data fissata per l'incontro.

Le sessioni di allenamento avranno luogo solo al raggiungimento di un minimo di partecipanti

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Si prega di confermare al più presto inviando un'email con **indicato nome, cognome, email e cellulare** a Roberta Bovara [discoveryrunning@gmail.com](mailto:discoveryrunning@gmail.com) secondo il seguente calendario:

- Per appuntamento del **11/02** (Parco Montestella) entro e non oltre il 08/02,
- Per appuntamento del **11/03** (Parco Sempione) entro e non oltre il 08/03,
- Per appuntamento del **08/04** (Parco delle Cave) entro e non oltre il 05/04,
- Per appuntamento del **20/05** (Parco Montestella) entro e non oltre il 17/05

Venite ad allenarvi con Noi!!!

**AVVERTENZA!** L'attività sportiva in programma è effettuata con la collaborazione di tutti i partecipanti aderenti, i quali costituiscono un gruppo autogestito e sollevano perciò i promotori, i referenti, gli allenatori e l'Associazione da ogni responsabilità per qualsiasi inconveniente possa verificarsi durante l'attività prevista. Si dà per scontato che chi sceglie di partecipare a questa attività sportiva, disponga di una preparazione fisica adeguata all'attività scelta. Si consiglia Certificato Medico di buona salute. Il programma potrà subire variazioni o annullamento in funzione di

Visita il sito [www.viaggiavventurenelmondo.it](http://www.viaggiavventurenelmondo.it)  
dove alla sezione [Vita associativa/Lombardia/Milano/MilanoCentro](#) troverai le nostre iniziative  
ed altre proposte di attività escursionistiche, culturali, sociali e di Mondo Giovani.