

PODISMO 2024/2025

CORSA E SOCIALITA'

Correre è sicuramente simbolo di salute: l'uomo contemporaneo, legato a lavori sedentari da mattina a sera, ha bisogno di uno sfogo, di un metodo per far compiere al proprio corpo tutti quegli sforzi che ora non fa più, per permettere al proprio organismo di stare bene.

Si può correre seguendo rigorose tabelle di allenamento e finalizzando tutto a una gara o, semplicemente, per il piacere di faticare e sudare un po'.

Nel gruppo podisti trovi persone con le quali condividere questa passione, giovani e meno giovani, agonisti e no, trovi chi si allena tutti i giorni e chi due volte la settimana, chi fa le gare e chi no, chi fa 20 km e chi si accontenta di 5 o 6.

Insomma, qualsiasi sia il tuo grado di allenamento e gli obiettivi che vuoi raggiungere troverai la tua collocazione.

Il mercoledì, di preferenza, saremo in pista a disposizione per consigli o tabelle di allenamento...o semplicemente per correre in compagnia.

Allora, cosa aspetti?

POSSIBILITA' DI ALLENARSI TUTTI I GIORNI dalle 17.30 alle 20.00

Pista di atletica leggera c/o Campo Sportivo Comunale Torriani
(dietro al parcheggio della Coop di via Brodolini)

INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 2 SETTEMBRE

☎ 393 3341284 - Francesca
✉ novatepodismo@gmail.com

