

Corso Teorico Pratico Di **TRAIL RUNNING**



DATE DEGLI INCONTRI

PRECORSO

Mercoledì 6 Febbraio 20-22.30
presentazione Corso

Domenica 10 Febbraio
Vertical Faeta, pulizia,
balisaggio, servizio scopa

CORSO

Mercoledì 13 Febbraio 20-22.30
1^a teoria in sede

Sabato 16 Febbraio 9-13
2^a teoria in sede / 1^a pratica
outdoor

Mercoledì 20 Febbraio 20-22.30
3^a teoria in sede

Sabato 23 Febbraio 9-13
4^a teoria in sede + 2^a pratica
outdoor

Mercoledì 6 Marzo 20-22.30
5^a teoria in sede

Sabato 9 Marzo 9-15
3^a pratica Apuane + pranzo

Cos'è il Trail Running: è una specialità della corsa a piedi che si svolge in ambiente naturale, generalmente su sentieri in montagna, bosco, pianura o collina, con tratti limitati di asfaltato.

A chi è dedicato il corso: a chi desidera correre immerso nella natura con consapevolezza, sicurezza e libertà.

In cosa consiste: corsi teorici tenuti da esperti del settore e uscite in ambiente naturale accompagnati da esperti di montagna ed istruttori.

Dove si svolge: Le lezioni teoriche si svolgono presso la sede Fisiokinetic c/o Casa di Cura San Rossore, viale delle Cascine 152/f (Pisa). Le uscite pratiche verranno individuate in funzione delle condizioni meteo.

Chi contattare:

Segreteria Fisiokinetic: Tel. **050-877055**

Sergio: **347 778 5089**

Francesco: **339 7858140**

Email: info@fisiokinetic.it

