



DATA	DOVE	
Mercoledì 02/01 ore 6.45 1º turno ore 15.00 2º turno	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Venerdì 04/01 ore 18.30	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Sabato 05/01 ore 8.30	LEGNAGO LATO PORTO	CAMMINATA
Domenica 06/01 ore 8.00	BOVOLONE FIASP	CAMMINATA
Lunedì 07/01 Ore 9.00	PARCO LEGNAGO	ALLENAMENTO
Martedì 08/01 Ore 18.00	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Mercoledì 09/01 ore 6.45 1º turno ore 8.45 2º turno	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Venerdì 11/01 ore 19.30	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Sabato 12/01 ore 14.30	VAL BRUSA' CEEA	CAMMINATA
Domenica 13/01 ore 8.00	VIGASIO FIASP	CAMMINATA
Lunedì 14/01 Ore 9.00	PARCO LEGNAGO	ALLENAMENTO
Martedì 15/01 Ore 18.00	PARCO SAN GIACOMO VERONA	CAMMINATA/ ALLENAMENTO
Mercoledì 16/01 ore 6.45 1º turno ore 15.00 2º turno	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO



DATA	DOVE	
Venerdì 17/01 ore 19.30	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Sabato 19/01 ore 8.30	24° MARCIA DEI BIMBI MONTEFORTE D'ALPONE	CAMMINATA +PRANZO
Domenica 20/01 ore 8.00	MONTEFORTIANA	CAMMINATA
Lunedì 21/01 Ore 9.00	PARCO LEGNAGO	ALLENAMENTO
Martedì 22/01 Ore 18.00	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Mercoledì 23/01 ore 6.45 1º turno ore 8.45 2º turno	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO
Venerdì 25/01 ore 19.00	NOTTURNA	ALLENAMENTO
Sabato 26/01 ore 8.30	LEGNAGO LATO PORTO	CAMMINATA
Sabato 26/01 ore 14.30	CASALEONE FIASP	CAMMINATA
Domenica 27/01 ore 8.00	CAVRIANA FIASP	CAMMINATA
Lunedì 28/01 Ore 9.00	PARCO LEGNAGO	ALLENAMENTO
Martedì 29/01 Ore 18.00	PARCO SAN GIACOMO VERONA	CAMMINATA/ ALLENAMENTO
Mercoledì 30/01 ore 6.45 1º turno ore 15.00 2º turno	PARCO DI LEGNAGO	ALLENAMENTO



PROGRAMMA CORSI

MESE DI GENNAIO



DATA	DOVE	
Sabato 05/01 Ore 8,30-12,30	OASI VERBENA LEGNAGO (ritrovo al Barcon da Sandro)	CORSO BASE COMPATTO 4h



www.iovedodicorsa.com





PROGRAMMA MESE DI GENNAIO

NEL MESE DI GENNAIO PARTIRA' IL PRIMO DI UNA SERIE DI INCONTRI MENSILI DEDICATI A VARI ARGOMENTI:

- CORRETTA IDRATAZIONE
- CORRETTA ALIMENTAZIONE
- COSA METTERE IN DISPENSA
- COME FARE LA SPESA
- E TANTO ALTRO

PERTANTO IL CALENDARIO POTREBBE SUBIRE QUALCHE MODIFICA

PER INFORMAZIONI TELEFONARE
AL NUM. 3488554695
o whatsapp o facebook

IN CIASCUNA USCITA E' POSSIBILE PROVARE
QUESTA DISCIPLINA (I BASTONCINI LI FORNISCO IO) —
PREVIA PRENOTAZIONE

PER POTER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE E' NECESSARIO AVERE
CONSEGUITO IL CORSO BASE PRESSO ISTRUTTORE QUALIFICATO ED ESSERE
IN REGOLA CON IL TESSERAENTO E CERTIFICATO MEDICO.

ADESIONI ENTRO LA SERA PRECEDENTE (min 2 persone)
SU RICHIESTA ALLENAMENTI INDIVIDUALI E PERSONALIZZATI

PER RIMANERE AGGIORNATI SCARICATE L'APP CIAORUNNER



www.iovedodicorsa.com

