



AVVICINAMENTO *al* *Running* per ragazzi e ragazze 15-18 anni

Cos'è il Running: tradotto letteralmente significa "correre". Il corso si propone di passare dal jogging (inteso come correre saltuariamente) al running, facendo in modo che lo sportivo prenda "confidenza" con l'attività fisica, per far sì che possa continuare a praticarla in piena autonomia.

A chi è dedicato: ai ragazzi e alle ragazze, dai 15 ai 18 anni, che vogliono prendere confidenza con tale pratica, o che vogliono affinare la propria metodologia di allenamento. L'obiettivo è stare in forma senza la necessità di gareggiare in competizioni agonistiche.

In cosa consiste: un percorso salutistico di avviamento, finalizzato ad un benessere fisico a 360°. Dall'importanza dell'alimentazione, alla parte pratica di allungamenti e posture della camminata finalizzata alla corsa.

Periodo: da lunedì 23/11 a giovedì 17/12.

Giorni e orari: lunedì e giovedì, ore 15.00-16.00

Dove si svolge il corso: a Parma presso la Cittadella.

Costo: 50 € per 8 lezioni bisettimanali. | **Il corso partirà con un minimo di 3 iscritti*.**

PER INFORMAZIONI CONTATTARE:

Rocco: 0521/707411 - 348 3602719;
email: infocorsi@uispparma.it