

# CORRI ARCUGNANO

## SCUOLA DI CORSA

### Primo ritrovo martedì 10 settembre

- Scuola di corsa Arcugnano dal cammino alla corsa
- 3 gruppi di allenamento con tre tecnici ( gruppo cammino-corsa + corsa lenta, gruppo corsa avanzata)
- Allenamenti mirati, preparazione per gare , corsa in compagnia, tabelle di avvicinamento alla corsa, tabelle per preparazione a gare, e mantenimento della forma
- Possibilità di associare una preparazione completa per il corpo. Tonificazione con la ginnastica funzionale ( GIOVEDÌ 19:00-20:00 PALESTRA FOSCOLO e rinforzo del CORE con il PILATES ( diversi orari a scelta mattino, pranzo sera SEDE ASSOCIAZIONI))
- **CAMMINO E CORSA: MARTEDI' 19:50-21:00, RITROVO PRESSO LA PALESTRA FOSCOLO.**
- Possibilità deposito borse , spogliatoio
- PACCHETTO gruppo CORSA ( con tabelle e ritrovo monosettimanale)
- PACCHETTO CORSA e GINNASTICA FUNZIONALE ( martedì corsa e giovedì 19:00-20:00 ginnastica funzionale palestra foscolo)
- PACCHETTO CORSA e PILATES + GINNASTICA FUNZIONALE ( lunedì 19:00-19:55, o altri orari a scelta sede associazioni a torri PILATES) , MARTEDI' 19:50-20:00 CAMMINO CORSA, GIOVEDI' 19:00-20:00 TONIFICAZIONE, GINNASTICA FUNZIONALE ( PALESTRA FOSCOLO)
- CON L'ISCRIZIONE MAGLIETTA DEL GRUPPO, PERSONALIZZATA
- **Insegnante: Michela Zorzanello e Cisco Damiano**
- **PER INFO 340 8180532 - 347 2693191**

