

## PROGETTO CORSA 2017

Affinché la CORSA sia per ognuno un momento di realizzazione personale.

# ANTEPRIMA del PROGETTO

- Mercoledì 2 novembre 2016 – ore 19.15  
Piedi Intelligenti (seconda edizione): corso pratico di preparazione fisica per chi corre e cammina (1)  
Palestra Scolastica di Bellinzago - Via Demedici
- Mercoledì 16 novembre 2016 – ore 19.15  
Piedi Intelligenti (seconda edizione): corso pratico di preparazione fisica per chi corre e cammina (2)  
Palestra Scolastica di Bellinzago - Via Demedici
- Martedì 22 novembre 2016 – ore 18.00  
Allenamento Collettivo: “a conclusione dell’allenamento di corsa: allunghi e tecnica”  
Campo Sportivo Comunale di Bellinzago
- Mercoledì 30 novembre 2016 – ore 19.15  
Piedi Intelligenti (seconda edizione): corso pratico di preparazione fisica per chi corre e cammina (3)  
Palestra Scolastica di Bellinzago - Via Demedici
- Mercoledì 14 dicembre 2016 – ore 19.15  
Allenamento Collettivo: “stretching e posture di scarico dopo la corsa”  
Palestra Scolastica di Bellinzago – Via Demedici

**TUTTE LE ATTIVITA' SONO GRATUITE E APERTE A TUTTI**

in collaborazione con Bellirun

Info: Mario Miglio 349.8811759 – [mario.miglio@alice.it](mailto:mario.miglio@alice.it)