



ASD SPIRITO TARSOGNO è felice di presentare il suo primo corso di avviamento alla corsa denominato RUNNING SCHOOL 2021

Due saranno gli allenatori Elisa Adorni e Giacomo De Carli, istruttori professionisti.

Il corso è formato da tre sezioni interscambiabili fra di loro:
camminata
camminata e corsa
perfezionamento della corsa

ogni partecipante può inserirsi nel gruppo che sente più adatto alle sue attitudini, ma in ogni momento è libero/a di cambiarlo.

Saranno 38 lezioni all'aperto presso il Parco Ducale di Parma o giardini limitrofi con qualsiasi condizione climatica, ogni lunedì sera ore 19.00 /20.00 a partire dal 18 gennaio 2021

il corso sarà sospeso nel mese di Agosto e fine luglio se sarà troppo caldo da non permettere l'allenamento e nelle giornate invernali di forti intemperie.
Le lezioni programmate perse verranno recuperate in altre date.

Ogni partecipante dovrà essere munito di mascherina e manterrà il distanziamento di 2 metri dalle persone durante l'attività sportiva, impegnandosi a rispettare tutte le normative in vigore alle date di allenamento.

L'intenzione di questo corso, oltre a favorire rapporti umani e sociali e ad ottenere benefici sullo stato di salute, è anche quello di aiutare il nostro corpo ad uscire dalla pigrizia di una vita troppo sedentaria!!!

Unitevi a noi formeremo sicuramente un gruppo ben affiatato.

Rossana Guasti vice-presidente asd Spirito Tarsogno Parma, 15 dicembre 2020