



ASD SPIRITO TARSOGNO è felice di presentare il suo **Running School, il corso di avviamento e perfezionamento alla corsa.**

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

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

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

Saranno 38 lezioni all'aperto presso il Parco Ducale di Parma o giardini limitrofi con qualsiasi condizione climatica, i lunedì sera ore 19.00 /20.00 a partire dal 17 gennaio 2022

il corso sarà sospeso nel mese di Agosto

Ogni partecipante dovrà essere munito di mascherina e manterrà il distanziamento di 1 metro dalle persone durante l'attività sportiva, impegnandosi a rispettare tutte le normative anti Covid 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 a volte troppo sedentaria.

Unitevi a noi formeremo sicuramente un gruppo ben affiatato.

Rossana Guasti di asd Spirito Tarsogno Parma, 01 dicembre 2021