



CORRI CONSAPEVOLE

GIORNATA FORMATIVA

SABATO 22 AGOSTO 2026

8.15: RITROVO IN LOC. NOAL - SEDICO

8.30: RISCALDAMENTO PRE-CORSA

**9.00: ALLENAMENTO TEORICO FUNZIONALE
(CIRCA 5 KM)**

10.00: MASSAGGIO SPORTIVO

12.30: PRANZO (PASTA+BIBITA)

COSA PORTARE: vestiario sportivo, scarpe da running,
telo per massaggio

Massimo 12 persone

Per info e costi: YARI 351 6345977