

eat run better...

Corsa, ma non solo!

# Cammina e Allena

## Allenamento di Walking & Tonificazione

### Cosa vi aspetta:

- Mobilizzazione
- Allenamento con intervalli di Walking in combinazione con esercizi di forza
  - Stretching

### Tariffe e abbonamenti:

5 lezioni CHF 50.- / 10 lezioni CHF 80.-

Abbonamento di stagione CHF 200.-

(lezione di prova gratuita)

**MERCOLEDÌ** mattina

8:45 - 9:45

### Punto d'incontro

Rotonda di fronte all'Asilo di Losone

### Inizio Corsi

Lunedì

29.8.2022 - 12.6.2023

(escluse vacanze scolastiche)

### Attrezzatura

Abbigliamento sportivo

Resistance Bands per l'allenamento della forza sono fornite

**eat run better...Corsa, ma non solo!**

Silvia Gruber - Nutrizionista e allenatore di corsa  
eatrunbetter@hotmail.com / Tel. (0041) 76 604 33 19  
Facebook, Instagram: @eatrunbetter

Assicurazione: la partecipazione e a proprio rischio e pericolo. L'organizzatrice declina ogni responsabilità.