



eat run better...

Corsa, ma non solo!

Corsa e Forza

Allenamento di Cardio & Tonificazione

Cosa vi aspetta:

- Mobilizzazione
- ABC della Corsa
- Allenamento con intervalli di corsa 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 sera

19:00 – 20:00

VENERDÌ mattina

8:45 – 9:45

Punto d'incontro

Rotonda di fronte all'Asilo di Losone

Inizio Corsi

Mercoledì

31.8.2022 – 14.6.2023

(escluse vacanze scolastiche)

Attrezzatura

Abbigliamento sportivo e scarpe da corsa

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.