



# ***RUNNING GROUP***

**WWW.GARDATRAINER.IT**



**ALLENARSI IN GRUPPO, CORRERE IN MEZZO ALLA NATURA,  
ESSERE SEGUITO/A DA UN PREPARATORE ATLETICO?**

**MERCOLEDI E VENERDI SERA ORE 18:30.....IN VALTENESI\*.....**

- imparare a correre nel modo corretto
- mettersi in forma
- aumentare le proprie prestazioni
- opportunità per conoscere Persone
- consigli alimentari
- dal principiante che non ha mai corso all'agonista (gruppi divisi)
- gruppi con massimo 10 persone



***INFO E ISCRIZIONI  
SIMONE BORTOLOTTI 347 / 9875246  
INFO@GARDATRAINER.IT***

\*centro sportivo Polpenazze, giro del "Perlino" Manerba, Rocca di Manerba, "percorso natura" Soiano.