



ALLENAMENTO DEL PODISTA AMATORE

L' **A.S.D. AMATORI ATLETICA CASORATE S.** in collaborazione con il Prof. **Sebastiano Marchetta** propone una serie di serate sul tema della corsa e dello sport a livello amatoriale affrontando vari aspetti come allenamento, alimentazione, sport alternativi quali nuoto e ciclismo con la collaborazione di esperti del settore.

IL PRIMO INCONTRO SI TERRA' :

LUNEDI' 7 NOVEMBRE 2012 (ore 21,15)

Presso la Sala Civica "Peppino Impastato" di Via Verbano 3 a Casorate S. (a 100m dal negozio PU.MA SPORT).

Il tema sarà:

Esperienza sul campo: 2 anni di corso con obiettivi, risultati e loro valutazione. Come migliorare e come gestire l'allenamento sul lungo periodo.

INGRESSO LIBERO