

L'associazione culturale Il Padrone delle Scarpe
organizza

Da 0 a 10... e oltre!

il programma per passare dalla sedentarietà all'azione con più tentativi di imitazione

incontri settimanali di corsa di gruppo

tutte le domeniche mattina, incontri di gruppo nei principali parchi di Roma per correre insieme e verificare i progressi!

programmazione allenamenti

durante la settimana potrai seguire un programma personalizzato per passare da 0 a 10km in sole 11 settimane!

Già corri? Unisciti a noi per conoscere persone con cui condividere questa magnifica passione!

preparazione gare

chi parte da zero in meno di tre mesi sarà in grado di correre una vera gara di 10km. Chiedi a chi l'ha già fatto e vedrai, sarà un'esperienza fantastica e coinvolgente



Il costo dell'iscrizione è di soli 15€.

Compreso nel prezzo un gilet per farsi riconoscere come quelli che da zero sono arrivati a dieci km!!!

ISCRIZIONI

Seguendo le istruzioni presso il sito internet www.ilpadronedellescarpe.net

Presso il negozio Footworks, in via Carlo Felice 13 Roma (S.Giovanni)

Direttamente al primo incontro che si terrà

Domenica 10 Novembre 2013 ore 8:30 – Parco degli Acquedotti

Via Lemonia 220 (cinecittà), altezza pista di pattinaggio

Per informazioni, programmi, appuntamenti, foto e tante altre cose contattateci pure:

Tel: 347.4390828

Email: da0a10@ilpadronedellescarpe.net

Web: www.ilpadronedellescarpe.net

Facebook: Il Padrone delle Scarpe