



roverunning training

percorrerevereto

Vuoi imparare a correre?

Vuoi imparare a camminare con i bastoni ?

Vuoi migliorare la tua attività di runner?

Cerchi un'opportunità per correre/camminare in compagnia?

riparte il progetto Roverunning!

A chi è rivolto?

Il progetto è rivolto a corridori principianti o praticanti amatoriali e a persone che desiderino praticare un'attività di cammino per il benessere

In cosa consiste?

I partecipanti, divisi in livelli di abilità, potranno praticare la corsa e il nordic walking seguiti da tecnici esperti

Cosa serve per partecipare?

La maggiore età e lo stato di buona salute. Informazioni dettagliate del programma e il modulo di iscrizione si possono scaricare al sito www.roverunning.it

Dove e quando si svolge?

La nuova serie di incontri si terranno a partire dal 21 ottobre

tutti i martedì alle ore 18 con ritrovo alla piazza del Mart

I percorsi d'allenamento verranno scelti fra quelli proposti su www.roverunning.it. Ogni allenamento terminerà con una seduta di defaticamento in un parco a pochi passi dal punto di ritrovo

lacittàchedialoga

lacittàcherespira



COMUNE DI
ROVERETO

ATLETICA
ROVERETO
QUERCIA



research center - Rovereto (TN)
CeRiSM
sport mountain health