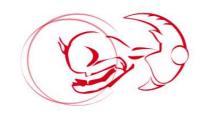


USC Capriaschese cp 6 - 6954 Bigorio www.uscatletica.chinfo@uscatletica.ch



Mamme e papà degli atleti USC; nonni e tutti voi, simpatizzanti dello sport all'aria aperta, questo volantino è per voi:

## Corremm insèma!

Ottobre è il mese dei buoni propositi, nostri e vostri. L'USC quest'anno ha pensato di proporre agli adulti degli incontri per trascorrere insieme ad allenatori e atleti qualche ora di sport. Non è richiesto nessun requisito, principianti ed esperti, fatevi avanti, serve solo la voglia di correre... insieme!

Quando? Sabato 15. Ottobre 2022 dalle 10 alle 11:30 ca.

Dove? Arena sportiva Tesserete

Con chi? Jana Vicari, Mamma, Runner, Personal Trainer

Cosa si farà? Scuola della corsa e un piccolo esercizio ...di corsa

Iscrizioni entro giovedì 13 ottobre a: mc.volger@gmail.com

Interessati, curiosi e desiderosi di informazioni contattare Jaja Volger 076/5127666

Verranno proposti altri momenti come questo, allenando la corsa in salita, ripetute nel bosco o semplicemente per fare una corsetta "insèma"!

