USC Capriaschese
cp 6 - 6954 Bigorio
www.uscatletica.ch
info@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"!