

# in **F**ORMA nel **PARCO**



## Ti vuoi preparare a correre la 3<sup>a</sup> For Run 5.30?

Un mese prima della gara un preparatore atletico della Podistica Formiginese sarà a disposizione 4 sere per l'avviamento e l'allenamento alla corsa.

**DOVE?** nel parco di Villa Gandini (ritrovo nei pressi dell'ingresso della biblioteca)

**QUANDO?** Dalle 18 alle 19 di mercoledì 2/martedì 8/martedì 15/martedì 22 maggio

**COSTO?** gratis

**CON CHI?** con Francesca! Tel. 328 9599603



## Giovedì 10 maggio ore 18/19 con Renata

**CAMMINARE BENE - AVVICINARSI AL FITWALKING PER CAMMINARE VELOCEMENTE MANTENENDO UNA NATURALE GESTUALITÀ**

A seguire punto di ristoro e visita guidata a Villa Gandini a cura della Biblioteca comunale

Il luogo di ritrovo è dietro la biblioteca, zona laghetto.

Iscrizioni a partire dal 16 aprile: Renata 335 694 4566 / Giampaolo 348 5335571



## Martedì 5, 12, 19, 26 giugno ore 19/20

20 MINUTI DI CAMMINATA/CORSA E 40 DI GINNASTICA con Francesca

## Giovedì 7, 14, 21, 28 giugno ore 19/20

UN'ORA DI PILATES MATWORK con Silvia

Presso il parco di Villa Gandini (dietro alla biblioteca) - PARTECIPAZIONE GRATUITA



Portarsi un modulo/tappetino e un asciugamano

Per info e iscrizioni: Francesca 328 9599603 Silvia 347 1549544 Giampaolo 348 5335571