



Quelli della Notte
San Giovanni di Casarsa

La Scuola di corsa
“Vola solo chi osa Farlo”

PRESENTA

il “corso di corsa” del 2017

MARTEDÌ 31 GENNAIO - La motivazione al movimento e gli aspetti psicologici della prestazione – Suni Falaschi (psicologo)

LUNEDÌ 6 FEBBRAIO - La programmazione dell'allenamento per 10km, mezza maratona, maratona – Stefano SCAINI (allenatore)

LUNEDÌ 13 FEBBRAIO - Fisiologia ed energetica del movimento, alimentazione ed idratazione – Ciro Antonio FRANCESCUTTO (medico dello sport)

LUNEDÌ 20 FEBBRAIO - Alimentazione per tutti i giorni e durante lo sport – Andrea MACCIONI (biologo nutrizionista), Luigi BLARASIN (medico nutrizionista)

LUNEDÌ 6 MARZO - Ultramaratona: allenamento, alimentazione ed aspetti mentali – Ivan CUDIN (ultramaratoneta)

ore 20.45, presso teatro Pasolini, via Piave 16 – Casarsa della Delizia (PN)

Ingresso : libero, ma per motivi organizzativi solo con preiscrizione a quellidellanottesz@gmail.com

Posti disponibili: 440, su prenotazione



In collaborazione con: Assessorato alla Promozione della Salute e Assessorato allo Sport Città di Casarsa della Delizia, Pro Casarsa, Par San Zuan, Cjamina Ridint, Associazione Medico Sportiva di Pordenone, Curati con Stile – www.curaticonstile.it

