



Polisportiva Novate

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2020/2021

gruppo podisti

Correre è sicuramente simbolo di salute: l'uomo contemporaneo, legato a lavori sedentari da mattina a sera, ha bisogno di uno sfogo, di un metodo per far compiere al proprio corpo tutti quegli sforzi che ora non fa più, per permettere al proprio organismo di stare bene.

Ci sono vari modi di correre, seguendo rigorose tabelle di allenamento e finalizzando tutto a una gara o, semplicemente, per il piacere di faticare e sudare un po'.

Nel gruppo podisti trovi persone con le quali condividere questa passione, giovani e meno giovani, agonisti e no, trovi chi si allena tutti i giorni chi due volte la settimana, chi fa le gare e chi no, chi fa 20 km e chi si accontenta di 5 o 6... Insomma qualsiasi sia il tuo grado di allenamento e gli obiettivi che vuoi raggiungere troverai all'interno del gruppo la tua collocazione.

Il giovedì, di preferenza, saremo in pista a disposizione per consigli o tabelle di allenamento.....o semplicemente per correre in compagnia.

Allora, cosa aspetti, sei ancora là?

A PARTIRE DAL 14 SETTEMBRE 2020

POSSIBILITA' DI ALLENARSI TUTTI I GIORNI

PISTA DI ATLETICA LEGGERA

CAMPO SPORTIVO COMUNALE TORRIANI

(dietro al parcheggio della Coop di via Brodolini)

dalle 17.30 alle 20.00