

**TRIATHLON  
ATLETICA  
Mds**

**PANARIAgroup**  
CERAMIC SURFACES

**SASSUOLO**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



www.geamodena.it



## **ALLENAMENTO FUNZIONALE RUNNING**

Protocolli di allenamento (a corpo libero o con piccoli attrezzi) di ginnastica funzionale e compensativa che ti aiuterà a migliorare le capacità fisiche necessarie alla corsa, guidati da un istruttore laureato e certificato.

### **MERCOLEDÌ**

**ore 18.15** - Livello 1 per Runner principianti ed amatori over 50 che non hanno mai svolto allenamento funzionali

**ore 19.15** - Livello 2 per Runner esperti o amatori che hanno già svolto allenamento funzionale

### **COSTI DEI CORSI**

5 ALLENAMENTI - € 35

10 ALLENAMENTI - € 65

20 ALLENAMENTI - € 120

### **PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

Via Costrigliano, 6 - SASSUOLO (CAMPO ATLETICA MDS)

in caso di maltempo le attività si svolgeranno presso "CIRCOLO TASSI":

Via Repubblica, 32 - SASSUOLO

### **Per maggiori informazioni:**

Francesco Candini: 389 7847893 - [checco.ets@gmail.com](mailto:checco.ets@gmail.com)

Omer Bellini: 339 1909915 - [info.atleticamds@gmail.com](mailto:info.atleticamds@gmail.com)