



**CORRI VERSO
IL BENESSERE &
MIGLIORA LE TUE PRESTAZIONI**

SERVIZI RUNNING PROGRAM

- Programmi di allenamento personalizzati
- Valutazione funzionale mediante test da campo
- Valutazione composizione corporea
- Consigli alimentari
- Consulenze specialistica (Osteopata, Dietologo)
- Organizzazione stage tecnici
- Organizzazione viaggi/maratone all'estero con Ovunque Running

STAGE RUNNING PROGRAM

Gli Stage Running Program sono suddivisi in due tipologie diversificate:

1. Formula week end stage prettamente tecnici e intensivi con incontri tematici organizzati in 3 giorni (Venerdì/sabato/domenica)
2. Formula stage/vacanza ove si presenta un binomio vincente di argomenti tecnici, benessere, relax, divertimento, escursioni, regolarmente organizzati in una settimana.

A CHI SONO RIVOLTI!

Possono parteciparvi tutte le categorie di podisti, di ogni livello e grado di preparazione, i principianti coloro che si sono avvicinati da poco alla corsa, i neofiti che abbiamo voglia di iniziare a correre. Inoltre anche i famigliari potranno condividere questi momenti di aggregazione, passione per la corsa, relax e divertimento, a loro sarà data l'opportunità di visitare il territorio in piena libertà o in maniera organizzata.

COSA SI PROPONE!

Durante gli stage si alternano momenti di teoria su tutto quello che riguarda il mondo della corsa e del benessere in generale. A ognuno dei partecipanti è data la possibilità di essere valutati e seguiti personalmente nelle fasi pratiche. A ognuno di loro vengono dati consigli e indicazioni specifiche per il proprio obiettivo e condizione fisica da raggiungere.

COSA SI RILASCIA!

Alla fine dello stage running program ogni partecipante avrà a sua disposizione la dispensa degli argomenti svolti, il programma allenamento specifico per 4 mesi successivi, i gadget runningzen.



STUDI WEB.IT

CALENDARIO STAGE 2009

Dal 29 Mag a 02 Giu	Lago di Garda (Trentino) Stage /Vacanza	Dal 26 Lug a 01 Agos	Jesolo (Veneto) Stage/Vacanza
Dal 13 a 19 Giu	Putignano (Bari) Stage/Vacanza	Dal 02 a 09 Agos	Lago di Bomba (Abruzzo) Stage/Vacanza
Dal 20 a 27 Giu	Pesaro (Marche) Stage/Vacanza	Dal 09 a 16 Agos	Lago di Bomba (Abruzzo) Stage/Vacanza
Dal 03 a 10 Lug	Igea Marina (Emilia Romagna) Stage/Vacanza	Dal 19 a 23 Agos	Cannole (Otranto/Lecce) Stage/Vacanza
Dal 11 a 17 Lug	Salsomaggiore Terme (Emilia Romagna) Stage/Vacanza	Dal 23 a 30 Agos	Cannole (Otranto/Lecce) Stage/Vacanza
Dal 18 a 24 Lug	Amiata (Toscana) Stage/Vacanza	Dal 30 Agos a 05 Set	Vieste (Gargano/Puglia) Stage/Vacanza
		Dal 06 a 13 Set	Isole Eolie Stage e Giro delle Isole Eolie
		Dal 24 a 27 Set	Lago di Garda WK Stage occasione Lake Garda Marathon
		Dal 05 a 08 Dic	Chianciano Terme Stage e presentazione attività Running Zen 2010

Prof. Ignazio Antonacci Cell. 338.9803260

www.runningzen.it
e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it