**Polisportiva Novate** A.S.D.
www.polisportivanovate.it - E-mail: novateiscrizioni@gmail.com
via Bertola n° 12– Novate Milanese – tel 02 3548663 – 349 1552175

## *STAGIONE 2022/2023*

# 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.
Si può 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 e 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 la tua collocazione.

**Il mercoledì,** di preferenza, saremo in pista a disposizione per consigli o tabelle di allenamento……o semplicemente per correre in compagnia.
**L'ultima domenica** di ogni mese raduno presso la sede Polisportiva al Palazzetto dello Sport (ex locali spogliatoi calcio) per un allenamento differenziato

**Allora, cosa aspetti?**

**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**

**INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 29 AGOSTO**