

# PODISMO 2026/2027

## CORRERE PER STARE BENE

Correre è uno dei gesti più naturali e salutari: aiuta a contrastare la sedentarietà della vita quotidiana, riattiva il corpo e libera la mente. Che tu voglia seguire tabelle precise o semplicemente goderti il piacere di muoverti e sudare un po', la corsa è un alleato prezioso per il tuo benessere.

Nel gruppo podisti troverai persone con cui condividere questa passione:

- giovani e meno giovani
- agonisti e amatori
- chi corre ogni giorno e chi due volte a settimana
- chi partecipa alle gare e chi preferisce allenarsi senza competizioni
- chi ama le lunghe distanze e chi si dedica a 5 o 6 km

Qualsiasi sia il tuo livello di allenamento o l'obiettivo che vuoi raggiungere, c'è spazio per te.

**Allenarsi insieme:** Il mercoledì ci trovi in pista: un momento dedicato a chi desidera ricevere consigli, tabelle di allenamento o semplicemente correre in compagnia. Un appuntamento settimanale per migliorare, motivarsi e condividere la passione per la corsa.

## POSSIBILITA' DI ALLENARSI TUTTI I GIORNI dalle 17.30 alle 20.00

**Iscrizione Annuale (oltre alla quota associativa di € 30)**

- solo tessera FIDAL, senza accesso alla pista: € 30
- solo accesso alla pista, senza tessera FIDAL: € 40
- con accesso alla pista e tessera FIDAL: € 60

Pista di atletica leggera c/o Campo Sportivo Comunale Torriani (dietro al parcheggio della Coop di via Brodolini)

## INIZIO ATTIVITA' LUNEDI' 31 AGOSTO

☎ **393 3341284 - Francesca**  
✉ **novatepodismo@gmail.com**



POLISPORTIVA NOVATE A.S.D.  
VIA BERTOLA 12- NOVATE MILANESE  
E-MAIL: NOVATEISCRIZIONI@GMAIL.COM TEL: 349 1552175 - 02 3548663

**WWW.POLISPORTIVANOVATE.IT**