



**AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI
diecimilaPASSI al Parco Laghetto
ASD Atletica US Nervianese 1919**



LE CAMMIMATE SONO ADATTE A TUTTI

E' importante percorrere i 10.000 passi a buona andatura, senza interruzioni.

**I km percorsi dipendono dalla lunghezza del passo
e sono meno importanti del numero di passi.**

Se un passo è lungo 80 cm, sono necessari 1.560 passi per percorrere un giro del
Parco Laghetto (10.000 passi circa 6 giri e mezzo = circa 8 km)

Lunghezza passo = 50 cm, necessari 2.500 passi al giro (10.000 passi = 4 giri = 5 km)

**LUNEDI MATTINA ore 9:30 al Parco Laghetto con Atletica Nervianese
MERCOLEDI' POMERIGGIO -ove indicato- ritrovo ore 14:30 Villorosi a Villastanza**

	lunedì ore 9:30				mercoledì ore 14:30	
ottobre 2013	7	14	21	28	23 villorosi	
novembre 2013		11	18	25	20 villorosi	
dicembre 2013	2	16			18 villorosi	
gennaio 2014		13	20	27	29 villorosi	
febbraio 2014		10	17	24	26 villorosi	
marzo 2014	10	17	24	31	26 villorosi	
aprile 2014	7	14			9 villorosi	

Associazione Sportiva Dilettantistica Atletica Unione Sportiva Nervianese 1919

L'associazione si è costituita nel 1971, entrando a far parte della Polisportiva US Nerviane 1919,
ad opera di un gruppo di sportivi appassionati di atletica e corsa.

Particolare attenzione è stata rivolta da subito verso la scuola e i giovani.

Lo scopo è di favorire lo sviluppo psicomotorio del corpo e avvicinare i ragazzi alla corsa e alle
discipline varie dell'atletica leggera.

Le camminate e/o la corsa sono essenzialmente individuali,
ma è meglio camminare e/o correre in compagnia per condividere la fatica e mantenere la salute