



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 ore 14:30 canale Villorosi ingresso Chiesa Colorina

	lunedì ore 9:30				mercoledì ore 14:30
ottobre 2014	6	13	20	27	29 villoresi
novembre 2014	3	10	17	24	26 villoresi
dicembre 2014	1	15			17 villoresi
gennaio 2015		12	19	26	28 villoresi
febbraio 2015	2	9		23	25 villoresi
marzo 2015	2	9	16	23/30	25 villoresi
aprile 2015		13			15 villoresi

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