



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