



**CSI**  
**SASSO MARCONI**

**GRUPPO MASTER**  
**CORRERE PER VIVERE MEGLIO**

*Perché mai una sensazione così primitiva, semplice e faticosa coinvolge tanta gente in un'epoca dominata dalle comodità?*

*Ognuno ha le sue motivazioni, chi lo fa per salute chi per tornare giovane, chi per l'intramontabile spirito agonistico, sono tanti i benefit immediati che la corsa regala ai propri praticanti sia fisiologici che estetici, ma è la mente a giovarsene maggiormente.*

### **Il Gruppo Master**

si allena tutti i Mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 in gruppo  
Lunedì e Venerdì dalle 17.30 alle 19.30 allenamento libero

### **Dove:?**

alla Pista di Atletica di Cà de Testi

### **Cosa puoi fare con noi ?**

- Corsi di avviamento al RUNNING
- Perfezionamento e preparazione Agonistica
- Tecnica e ginnastica di potenziamento generale
- Correre semplicemente in compagnia
- Ritrovare e mantenere un ottimo stato di forma fisica
- Entrare nel fantastico mondo del Running

### **A chi è rivolto ?**

A tutti coloro che vogliono avvicinarsi al mondo della corsa (running) per salute sport o passione.

### **Quale è il nostro obiettivo principale ?**

Abbiamo come obiettivo principale il benessere psicofisico personale, che perseguiamo praticando Il running, in tutte le sue forme ludiche sportive ed agonistiche.

### **INFO:**

Segreteria CSI Sasso Marconi  
presso Piscina Comunale  
Martedì e Giovedì  
dalle 16.30 alle 19.30  
Tel 051 6752007  
Daniele 334 1648781  
mail: danielepreci@alice.it  
**Costo iscrizione Annuale:**  
€ 70,00

**Vieni a trovarci sulla pagina dei Master**  
**[www.csisassomarconi.it](http://www.csisassomarconi.it)**