

Patrocinato da:



LA CORSA RIEVOLUTIVA

Media Partner:

SPORTdiPIÙ
magazine

Per professionisti, addetti al settore e neofiti che vogliono iniziare col passo giusto

**sabato
2 aprile
2022**

AFFI (VR)

8 ore di confronto teorico e pratico sulle
colline moreniche del Baldo-Garda

Relatori

Dott. Marco Torresi

Laureato in Scienze Motorie.
Specializzato in attività motoria
Preventiva e Adattata.

Running specialist coach "Evo Run Academy"
Atleta trail running

Dott. Giulio Giacomelli

Laureato in Scienze Motorie
Specializzato in attività motoria
Preventiva e Adattata.

Osteopata
Fisioterapista

9:00 - 9.15

Benvenuto e welcome kit

9.15 - 10.30

La corsa: una questione evolutiva.
Falsi miti da sfatare.
(Dott. Marco Torresi)

10:30 - 11:15

Meccanica e dinamica del gesto
Correre male, controindicazioni
(Dott. Giulio Giacomelli)

11:15 - 11:30

Pausa

11:30 - 13.00

L'allenamento invisibile.
Le 4 cose fondamentali da non trascurare
mai.
(Dott. Marco Torresi)

13.00 - 14.00

Pranzo "leggero" al sacco

14.00 - 17.15

Sessione pratica sulle colline moreniche del
Garda

17.15-17.45

Conclusioni
(Spunti di riflessione finali)

17.45 Saluti di corsa

Iscrizione obbligatoria entro 28/03/2022
Info e costi:



GLI SPECIALISTI DELLA SALUTE

Via G. Pascoli,4
37010 Affi (VR)
Tel. +39 0457049372
Cell. +39 3355488834
www.centrodynamo.it
info@centrodynamo.it