

Cinque appuntamenti per cinque sabati con Mino Passoni

L'iniziativa si terrà nel negozio di Villasanta: #rimettiamocinassetto

VILLASANTA - L'hashtag '**#torneremoacorrere**' era stato coniato da **Michele Cecotti titolare dei negozi Affari&Sport** nel cupo periodo del lockdown a marzo e aprile e ora, seppur con diverse limitazioni, finalmente sì, si può tornare a correre. E quando si parla di corsa per il negozio specializzato running Affari&Sport si parla anche di insegnamento, di consigli, di gruppo, di amicizia, di stimoli positivi. Tutto questo è possibile da diversi decenni ormai grazie al rodato programma '**Five steps to run**' gestito da sempre da **Mino Passoni**, un coach ideale e d'eccezione che mette tutta la sua competenza ed esperienza ultradecennale, oltre che simpatia, in questo corso. Il nuovo hashtag ora non può che essere **#rimettiamocinassetto**.

"Fin dal suo esordio 'Five steps to run' è dedicato a coloro che desiderano iniziare a correre ma non hanno alcuna nozione per farlo in sicurezza e senza commettere errori, ma non solo - spiega Cecotti - Beneficiari possono essere anche tutti coloro che desiderano avere un gruppo d'allenamento, così da avere stimoli oltre che preziosi consigli. Ma non solo neofiti, anche gli esperti possono trovarne giovamento per migliorare ad esempio la tecnica di corsa e tanto altro".

La versione estiva di 'Five steps to run' di Affari&Sport si articola in **5 sedute per 5 sabati consecutivi**. Il **via questo sabato 27 giugno**, per poi proseguire il 4-11-18 e 25 luglio, il ritrovo sarà sempre alle 9:45 per terminare alle 11:30 con partenza dal negozio Affari&Sport di Villasanta (MB).



Mino Passoni

“Il negozio Affari&Sport di Villasanta, in via F. Confalonieri 103 - prosegue il titolare Cecotti - sarà la sede di ritrovo dalla quale si partirà alla volta del Parco di Monza, proprio dall'altra parte della strada e che offre tutte le opzioni, dal tipo di terreno a pendenze o pianura oltre che la possibilità di correre in un viale alberato, fresco e profumato di estate. E' stato un anno difficile per via dell'emergenza sanitaria, riappropriarci della natura, della socialità e anche della forma fisica è abbastanza urgente. Ripartiamo con Mino Passoni e 'Five steps to run', rimettendoci in assetto sarà il nostro slogan che ci accompagnerà in questa esperienza dal successo anticipato”.

IL CORSO

Mino Passoni è un espertissimo allenatore Fidal che si prefigge il compito di insegnare a correre anche attraverso un lavoro organico che includa uno schema mentale, ma anche tanta ginnastica posturale e funzionale, stretching, oltre che ripetute e tanta tecnica di corsa. «Solo così il podista previene il rischio di creare involuzioni e andare incontro ad infortuni.» - ama affermare lo stesso Mino Passoni.

IL PROGRAMMA

1^ lezione - sabato 27 giugno - Cos'è il riscaldamento - Tecnica di corsa - Allunghi

2^ lezione - sabato 4 luglio - Circuit Training Modificato

3^ lezione - sabato 11 luglio - Le salite e come trasformarle

4^ Lezione - sabato 18 luglio - Il fartlek: come e perché

5^ lezione - sabato 25 luglio - Interval Training - Ripetute

ISCRIZIONI

Il costo di iscrizione all'intero corso è di 35,00 euro, ogni partecipante riceverà in omaggio una t-shirt tecnica. Per qualunque informazione:

www.affariesport.com - tel. 039 303408

info@affariesport.com - Facebook - IG