

VUOI MIGLIORARE IL TUO LIVELLO? DI PREPARAZIONE

"STAGE PER TUTTE LE CATEGORIE DI PODISTI
TRA CORSA, PASSIONE, DIVERTIMENTO E STARBENE IN
COMPAGNIA! UN'ESPERIENZA INDIMENTICABILE"

**RUNNING
ZEN**

**CORRI VERSO IL
BENESSERE**



RUNNING
program
RAGGIUNGI IL TUO TRANQUILLO

SERVIZI RUNNINGZEN

- Consulenza Running Program
- Test di valutazione funzionale
- Stage Running Program
- Consulenze specialistiche (Dietologo, Osteopata, Ortopedia)
- Organizzazione viaggi maratone all'estero con Ovunque Running
- Pace maker gare

PUMA
RUNNING

CALENDARIO STAGE RUNNING PROGRAM 2011

| LOCALITÀ | PERIODO | TIPOLOGIA STAGE |
|----------------------------|---------------------------|---|
| Roma | dal 22 al 23 Gennaio | Evento/Corsa di Miguel 10km |
| Roma | dal 26 al 27 Febbraio | Evento/ Roma/Ostia 21km |
| Roma | dal 19 al 20 Marzo | Evento/ Maratona di Roma |
| Arena civica (Milano) | dal 9 al 10 Aprile | Evento/ Maratona di Milano |
| Pollino (Potenza) | dal 2 al 5 Giugno | Evento/ Gara Trail Chiaromonte |
| Putignano (Bari) | dal 18 al 19 Giugno | Stage Vacanza |
| Amiata | dal 25 Giugno al 2 Luglio | Stage Vacanza |
| Otranto | dal 3 al 10 Luglio | Stage Vacanza |
| Sardegna (Aritzo) | dal 17 al 24 Luglio | Stage Vacanza Evento (Maratona di Aritzo) |
| Sardegna (Cagliari) | dal 24 al 31 Luglio | Stage Vacanza |
| Sardegna (Villasimius) | dal 13 Luglio al 7 Agosto | Stage Vacanza |
| Alpe dei Laghi (Terlago) | dal 13 al 20 Agosto | Stage Vacanza |
| Alpe di Siusi (Alto Adige) | dal 20 al 27 Agosto | Speciale Stage Vacanza in Altura |
| Livigno | dal 27 al 3 Settembre | Speciale Stage Vacanza in Altura |
| Sicilia Isola di Vulcano | dal 4 al 11 Settembre | Evento Giro a tappe delle Isole Eolie |
| Roma | dal 17 al 18 Settembre | Week end stage |
| Chianciano Terme | dal 23 al 26 Dicembre | Stage Speciale amici Runningzen |

**PARTECIPAZIONE A
NUMERO CHIUSO**
ASSICURATI IL TUO STAGE PRENOTATI
A TRE MESI DALL'EVENTO
AGEVOLAZIONE QUOTA STAGE

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260