

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Walk & run, una corsa con la salute come traguardo

Redazione · Monday, September 11th, 2017

"Più di una corsa, meglio di una giornata di sport": così viene presentata la manifestazione organizzata da IL CENTRO di Arese e da Humanitas Medical Care e fissata per domenica 17 Settembre, nell'area del mall e della PISTA.

"Due percorsi non competitivi di 4 km e 8 km, con il patrocinio dei Comuni di Arese e Lainate, organizzata da GSO Don Bosco di Arese (gruppo sportivo, il cui obiettivo è svolgere promozione sportiva a livello giovanile, con l'idea di educare i giovani attraverso i valori dello sport), per una domenica all'insegna della prevenzione e della salute di tutti – si legge nella presentazione dell'iniziativa – . Le quote di iscrizione saranno interamente devolute alla Fondazione Humanitas che sostiene progetti, anche di volontariato, volti a migliorare la qualità della vita dei pazienti e delle loro famiglie".

Dal 21 Agosto sono aperte le iscrizioni presso Humanitas Medical Care, il centro medico polispecialistico a firma Humanitas, che si trova al primo piano de IL CENTRO. Ci si potrà iscrivere fino al giorno stesso della manifestazione, il 17 Settembre.

Programma della Walk&Run

Dalle ore 9.00 alle ore 13.00: Fronte Viridea – Ingresso 1

Cardiologia. Prenditi cura del tuo cuore

Impara l'importanza della prevenzione con i nostri specialisti. Per te, il controllo della pressione, del colesterolo e dei trigliceridi!

Nutrizione. Scopri con noi i cibi amici della corsa.

Cosa è meglio mangiare prima e dopo una corsa?

Impara a fare un integratore naturale con i nostri nutrizionisti

Fisioterapia. Stretching prima e dopo la corsa: quali gli esercizi? Quali i benefici? Scoprilò con i nostri fisioterapisti

Odontoiatria. La pagella del sorriso

PARTECIPA AI CORSI gratuiti di:

Stretching dinamico per preparare i muscoli alla corsa

I Corso: ore 9.30 – II Corso: ore 9.45

Stretching statico per rilassare e sciogliere i muscoli dopo la corsa

I Corso: ore 11.15 – II Corso: ore 11.30

Fino alle ore 9.30: ritiro pacco gara (primi 350 iscritti) e iscrizione

Ore 10.00: partenza 8 km

Ore 10.20: partenza 4 km

Ore 12.00: Premiazioni

Per tutta la durata dell'evento, non mancherà l'intrattenimento di Radio Number One

Modalità d'iscrizione

E' possibile pre iscriversi fino al giorno prima della gara presso Humanitas Medical Care (1 piano de IL CENTRO, Arese – Via Giuseppe Eugenio Luraghi, 11)

Iscrizioni possibili anche il giorno della gara, sino a 30 minuti prima della partenza

Contatti Humanitas Medical Care

Orari di apertura

Da Lunedì a Venerdì dalle 7.30 alle 21.00.

Sabato dalle 7.30 alle 19.00

Domenica dalle 9.00 alle 19.00

Per informazioni

Telefono: 02 83456737

E-mail: arese@mc.humanitas.it

Quota d'iscrizione

La quota di iscrizione è di 5 euro per i maggiorenni, 3 euro dai 12 ai 18 anni, gratis per i bambini di età inferiore ai 12 anni

La quota di iscrizione comprende:

Pacco gara

Accesso al punto ristoro esterno, offerto da IPER

This entry was posted on Monday, September 11th, 2017 at 5:10 pm and is filed under [Cronaca, Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.