



“3^ Donne in Corsa” e il “17° Allenamento di Natale”

Descrizione

17° Allenamento di Natale

Riparte la macchina organizzativa per gli attesissimi eventi Affari&Sport
Sabato 11 novembre torna “Donne in Corsa”
Sabato 16 dicembre il 17° Allenamento di Natale
Continuano i Ogni lunedì sera ‘Solo un passo dopo l’altro’

(VILLASANTA, MB) – Era già nell’aria che la macchina organizzativa di Affari&Sport stesse lavorando agli eventi più *cool* del panorama brianzolo, la “**3^ Donne in Corsa**” e l’attesissimo “**17° Allenamento di Natale**”. Michele Cecotti, titolare dei negozi Affari&Sport, mette tutto il suo entusiasmo per realizzare questi eventi capaci di fare **community**, tendere una mano ai più deboli attraverso le **raccolte solidali** e far vivere momenti di **spensieratezza** con un occhio sempre puntato al **benessere psico-fisico**.

11 NOVEMBRE – 3^ DONNE IN CORSA – Ha guadagnato un vero e proprio posto nel calendario “Donne in Corsa”, giunta alla terza edizione, al via **sabato 11 novembre** alle ore 10.00. L’evento è organizzato in collaborazione con il **Gruppo Podistico Villasantese** e con il patrocinio del **Comune di Villasanta**, con la presenza delle **Pink Ambassador di Monza e Brianza della Fondazione Umberto Veronesi** con l’obiettivo di accendere l’attenzione sul tema della prevenzione delle patologie neoplastiche della sfera femminile. Partenza da Affari&Sport di Villasanta di corsa o camminata per 4 o 9 km. La partecipazione è gratuita, ai primi 200 iscritti verrà regalata la **T-shirt tecnica** personalizzata dell’evento che sarà possibile acquistare al costo di 5€. Info e prenotazione [QUI](#).

16 DICEMBRE – 17° ALLENAMENTO DI NATALE – L’atmosfera non è proprio quella del Natale ma la voglia che arrivi presto, pensando al “17° Allenamento di Natale” di **sabato 16 dicembre** è sicuramente tanta. Tante le novità che bollono in pentola, tra queste il partner tecnico **Asics** che metterà a disposizione le nuove **Nimbus 25, Cumulus 25, Kayano 30, Novablast 3 e Metaspeed** da testare sul percorso dell’allenamento. Tra le conferme, il supporto organizzativo del Gruppo Podistico Villasantese ed il patrocinio del Comune di Villasanta, e la certezza che sarà un momento di grande **entusiasmo**, che la corsa aggiungerà sapore alla magia del Natale. Info e aggiornamenti nei prossimi

giorni sul sito affariesport.com e sulle pagine social.

GLI ALTRI APPUNTAMENTI – Autunno mese di rinascita grazie al clima più adatto all'esercizio fisico. Complice la vicinanza del **Parco di Monza** che cambia pelle con i colori del *foliage*, è sempre una buona idea condividere una delle tante le occasioni di allenamento con gli amici di Affari&Sport.

LUNEDI' SERA – SOLO UN PASSO DOPO L'ALTRO – Sempre attivo il gruppo “**Solo un passo dopo l'altro**” che si incontra il lunedì sera alle ore 18.00 a 'casa' Affari&Sport di Villasanta per condividere un allenamento in gruppi costituiti in base alle andature. Per info [CONTATTACI QUI](#).

GIOVEDI' 5 OTTOBRE TEST MIZUNO – Una nuova esperienza di movimento, modelli fantastici da testare, training session, t-shirt, food e tanto divertimento, è questo il Mizuno For Every Run Tour di giovedì 5 ottobre e sarà anche un'occasione per partecipare al concorso “**Vola in Giappone**” e vincere una esperienza ad **Osaka**. [PRENOTAZIONE QUI](#).

MARTEDI SERA CORSO DI TRAIL – Continua, dalla sede di Lecco, il neonato “**Corso di Trail e Skyrunning**” di **Luca Del Pero**, noto per le sue straordinarie imprese nel mondo dello Sky e Trail Running, e pronto a condividere le sue preziose conoscenze, in collaborazione con Skylario Runners. Il corso è aperto a tutti, neofiti ed esperti e prevede nozioni teoriche e uscite pratiche nella zona montana di Maggianico e Vercurago. Cinque lezioni che si svolgeranno il martedì sera dalle 18.00, a partire dal 12 settembre, con ritrovo presso il negozio Affari & Sport Lecco (possibilità deposito borse). T-shirt tecnica omaggio per tutti. Info [QUI](#)

SABATO MATTINA – I CORSI DI MINO PASSONI – E' da sempre una garanzia il corso per imparare a correre tenuto dal tecnico allenatore FIDAL **Mino Passoni** che mette la propria pluridecennale esperienza in Five Steps to Run, un appuntamento che si rinnova con vesti nuove in base alla stagione e che accoglie sia principianti che runner esperti. Ancora possibile unirsi al gruppo del sabato mattina per gli appuntamenti di sabato 7 ottobre e sabato 14 ottobre. Accanto alle competenze, Mino sfoggia carisma, professionalità, serietà, passione ma anche la capacità di trasformare la fatica in divertimento. [INFO QUI](#).

CORSA E BENESSERE – Da Affari&Sport è possibile eseguire l'analisi per individuare la calzatura da corsa corretta per ogni tipo di piede e di persona e prevenire così eventuali lesioni causate da errate dinamiche di corsa grazie al test sulla **pedana baropodometrica dinamica Elegance** a marchio Impronta Medica grazie alla quale è possibile studiare lo spostamento del peso, la sequenza delle forze espresse sul piano verticale, l'appoggio, le pressioni plantari, i centri di pressione, i tempi di carico, le superfici di contatto e la velocità durante ogni passo acquisito. Accoppiata ad un monitor, permette di evidenziare le percentuali di appoggio sull'avampiede rispetto al retro piede oltre alle caratteristiche generali della deambulazione ([VIDEO](#)).