



YOU HAVE A DREAM!

5.30

5K NON COMPETITIVI
CAMMINATA/CORSA
ALLE 5.30AM

TOUR 2023
MAGGIO
VERONA 12
MILANO 19
PALERMO 19
TORINO 26
GIUGNO
MODENA 1
BOLOGNA 9
FERRARA 16
MANTOVA 23
REGGIOEMILIA 30
LUGLIO
VENEZIA 7
VIRTUAL 5.30 14

PIAZZA BRA
VERONA
12 MAGGIO

ISCRIZIONI:
RIVOLGERSI AL PROF



DON'T DREAM IT. BE IT!



RUN530.COM



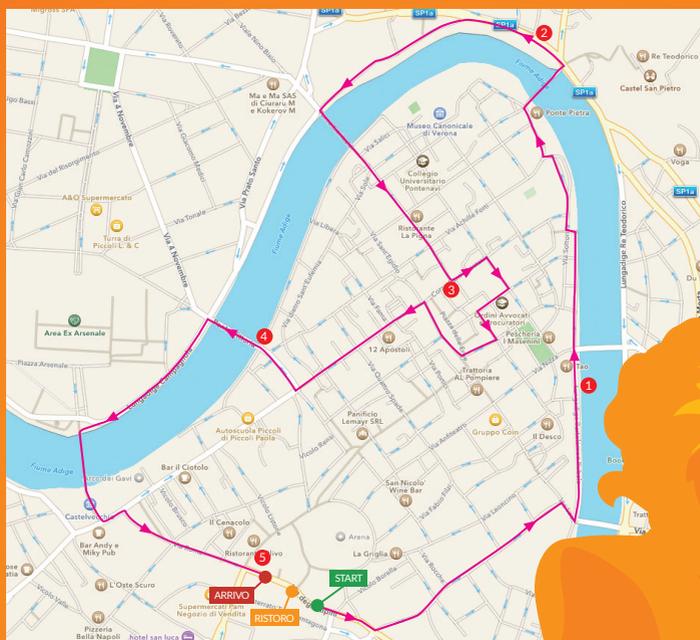
MANIFESTAZIONE LUDICO MOTORIA A CARATTERE RICREATIVO

CON IL PATROCINIO DEL



5.30

PERCORSO 5.30 Verona, 5km



DECALOGO:

- 1 Sfrutta ogni occasione per camminare, fare le scale... per muoverti di più, ogni giorno.
- 2 Inizia gradualmente: camminare velocemente è un buon modo per cominciare.
- 3 Fissa dei giorni precisi: 30 minuti 3 volte la settimana, è così che si inizia.
- 4 Mentre cammini/corri ascolta il tuo corpo, guarda davanti a te, 'senti' la spinta dei piedi, il movimento delle braccia, il battito del cuore.
- 5 Organizza la tua giornata: dormo, mangio, bevo, vado a scuola, studio, cammino, corro, sto con gli amici.
- 6 Gli effetti collaterali saranno sentirsi "più belli" e più sani.
- 7 Segui un'alimentazione equilibrata. Sarai più in forma!
- 8 Parla del tuo progetto con tutti, in famiglia, con gli amici, in classe. Se condividi i tuoi obiettivi, saranno più facili da mantenere.
- 9 Se credono in te, usa questo pensiero come stimolo e, se ti danno del matto sii orgoglioso... vuol dire che sei davvero sulla buona strada!
- 10 Se ti chiedono perché lo fai? rispondi... e perché no?