

## **COSTI E TEMPI D'ISCRIZIONE:**

**Da venerdì 22 marzo 2024**

Quota di partecipazione comprensiva di t-shirt in cotone 100% e ristoro con frutta di stagione, acqua e tè:

- 5 € per iscrizioni cumulative degli studenti delle scuole (di cui 2 € verranno restituiti sotto forma di buoni per materiale didattico/sportivo);
- 5 € per ragazzi fino a 18 anni;
- 10 € per iscrizioni adulti.

Le iscrizioni si possono fare fino a **lunedì 20 maggio**.

**Esclusivamente per le iscrizioni on-line il termine è lunedì 27 maggio 2024**

*Si potranno fare iscrizioni anche il 29 e il 30 maggio nel punto consegna t-shirt in base alle taglie ancora disponibili.*

Al momento dell'iscrizione va indicato nome e cognome e obbligatoriamente taglia t-shirt (taglie unisex).

## **DOVE ISCRIVERSI:**

- Online inquadrando il qr code a fianco oppure su [www.avaibooksports.com/inscripcion/for-run-5-30/](http://www.avaibooksports.com/inscripcion/for-run-5-30/)
- presso Hub in Villa di Formigine in via S. Antonio 4;
- presso i volontari della a.s.d. Podistica Formiginese
- presso Happy Bar di via Trento Trieste n. 66 tutti i giorni in orario di apertura;
- presso Lupo Sport di Modena in via P. Giardini 507.
- presso Run & Fun Via Morane 366 - Modena



## **RITIRO T-SHIRT:**

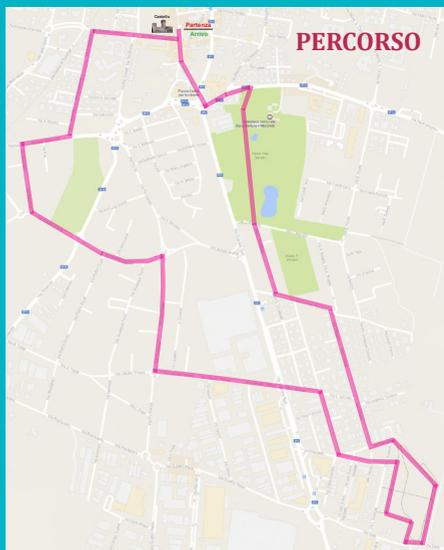
In Piazza De Gasperi nelle giornate di mercoledì 29 e giovedì 30 maggio dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00 presentando ricevuta del versamento della quota d'iscrizione.

## **PERCHÈ UNA CORSA PODISTICA ALLE 5.30:**

- per vivere la città quando dorme ancora
- per fare sport nel silenzio e senza traffico
- per fare una colazione sana con frutta a km 0

## **MANIFESTAZIONE A CARATTERE RICREATIVO-LUDICO-MOTORIO**

*(Delibera della Regione Emilia Romagna n° 1395 del 17/01/2005).*



## **Ti vuoi preparare a correre la 8ª For Run 5.30?**

Nel mese di maggio le istruttrici della Podistica Formiginese saranno a disposizione 2 volte a settimana per ginnastica a corpo libero.

**DOVE?** nel parco di villa Gandini (ritrovo nei pressi del laghetto sul retro della biblioteca)

**QUANDO?** Lunedì 6-13-20-27 e giovedì 2-9-16-23-30 maggio dalle 19.00 alle 20.00

**COSTO?** gratis / **CON CHI?** Con Silvia!