



Regione  
Umbria  
Provincia  
di Perugia  
Comune di  
Foligno  
F.I.D.A.L.  
CONI  
ENDAS  
CIVIS  
del Friuli

## PROGRAMMA WINNER ARENA Piazza San Domenico 28-09/01-10-2017

[WWW.MEZZAMARATONAFOLIGNO.IT](http://www.mezzamaratonafoligno.it)

### GIOVEDÌ 28-09

15,00 Apertura Villaggio  
15,00/19,00 Stand Dedi-Care: Visualizzazione guidata «come gestire l'ansia da prestazione»  
Gratuito  
15,00/18,00 TopRunners Speed Race «Il bambino più veloce della città»  
17,45 «Sali a cavallo» esibizione e prove con pony e cavallini! - Società ippica Foligno  
18,30 Zumba - Palco Villaggio - Fisiogym  
19,30 Spinning - Palco Villaggio - Fisiogym  
19,00 Raduno e check posturale per il Modern Nordic Walking aperto a tutti «in giro per la città con i bastoncini!» - Michela Colagiovanni  
21,00 Balli di gruppo - Palco Villaggio - Ass. Asso di Cuori  
22,30 Chiusura Villaggio

### VENEDÌ 29-09

11,00 Ridotto Auditorium: Convegno «Lo Sport è Servito» a cura de «I Primi d'Italia» con il Dott. Francesco Fagnani (Fagnani Nutrition) ed illustri ospiti  
15,00 Apertura Villaggio  
15,00/18,00 TopRunners Speed Race «La sfida dei migliori velocisti»  
15,00/19,00 Video analisi della corsa a cura di TopRunners e Daniele Busti (Fisioterapista - Centro Terapia Manuale Salus)  
15,00/19,00 Stand Dedi-Care: Visualizzazione guidata «come gestire l'ansia da prestazione»  
Gratuito  
15,00/19,00 Massaggi pre-gara a cura di Fisiomed - Gratuito  
15,00/19,00 Stand LIONS: Test diabete - Gratuito  
15,00/19,00 Consegna pettorali Mezza Maratona  
17,45 Ridotto Auditorium: Convegno: «Il ragù di famiglia: la ricetta del ciclo di vita». Relatrici: Dott.ssa Marta Franci e Dott.ssa Anna Maria Manili (Dedi-Care) a cura de «I Primi d'Italia»  
18,00 Aereodance - Palco Villaggio - Alessia Raponi  
19,00 Pilates - Palco Villaggio - Fisiogym  
20,00 Circo/Tessuti/Giocoleria - Fisiogym  
22,30 Chiusura Villaggio

### SABATO 30-09

8,00 Apertura Villaggio  
8,30/19,00 Consegna pettorali Mezza Maratona  
8,30 Partenza raduno NON COMPETITIVO Winner Bike  
8,30 Partenza raduno RUN NON COMPETITIVO (5km) pre-gara  
9,00 Passeggiata in bici NON COMPETITIVA a cura di FEDERAZIONE ITALIANA AMICI DELLA BICI FOLIGNO  
9,00/19,00 Massaggi pre-gara a cura di Fisiomed - Gratuito  
9,00/19,00 Stand LIONS: Test diabete - Gratuito  
9,00/19,00 Video analisi della corsa a cura di TopRunners e Daniele Busti (Fisioterapista - Centro Terapia Manuale Salus)  
10,00/19,00 Stand Dedi-Care: Visualizzazione guidata «come gestire l'ansia da prestazione»  
Gratuito  
15,00/19,00 Pistino Atletica «Start and...go!!!»  
11,00 Aula Magna Liceo Classico: Seminario Psicologia a cura di Dedi-Care, Uniperugia e Atletica Winner Foligno: «Corro dunque sono»  
12,00 Step&Fitball - Palco Villaggio - Alessia Raponi  
15,00 Urban Rebounding - Palco Villaggio - Fisiogym  
15,00 Esibizione/prova Duathlon Kids per bambini - Parco dei Canapè - Triathlon Winner Foligno  
16,30 Stretching pre-gara - Federica Franceschini  
17,15 Premiazione Duathlon Kids  
17,45 Presentazione PACE MAKER - Palco Villaggio  
18,30 Presentazione TOP RUNNERS - Palco Villaggio  
19,30 APERIRUN su invito a cura Atletica Winner Foligno Ospitalità  
20,30 Concertino del Gruppo «900 Swing Italiano» - Palco Villaggio  
23,00 Chiusura Villaggio

### DOMENICA 01-10

7,30/8,30 Apertura Stand e Consegna Pettorali Fuori regione  
8,15/8,45 Latin Dance - Alessia Raponi  
8,00/13,00 Massaggi a cura di Fisiomed - Gratuito  
9,30 Partenza MEZZA MARATONA CITTÀ DI FOLIGNO» Via Madonna delle Grazie  
10,30/13,00 Ristoro e accoglienza podisti  
11,45 Premiazioni Mezza Maratona Città di Foligno - Palco Villaggio  
15,00/19,00 Stand Dedi-Care Visualizzazione guidata «Gestire l'ansia da prestazione» Gratuito  
15,00/20,00 Dimostrazioni Arti Marziali - Palco Villaggio - Judo (Asd Kodokan Foligno) Karate (Asd Karate) Taekwondo (Asd Taekwondo Umbria) Boxe (Asd Boxe Forever) Aikido (Asd Aikido Foligno) Tai Chi (Asd Queen Mj)  
20,00 Chiusura Villaggio

TUTTI COLORO CHE VORRANNO PARTECIPARE ALLE VARIE SEDUTE ATLETICHE IN PROGRAMMA (FITNESS, CORSA, BICI, ECC.) DOVRANNO ESSERE IN REGOLA CON LE NORME SANITARIE SULLA IDONEITÀ FISICA E PARTECIPERANNO SOTTO LA PROPRIA ESCLUSIVA RESPONSABILITÀ, ESONERANDO CON LA MERA PARTECIPAZIONE LA SOCIETÀ ORGANIZZATRICE DA QUALSIASI RESPONSABILITÀ.

