

## "We Move Now"

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator  
Κυριακή, 29 Σεπτέμβριος 2013 21:21 -

---



Την Κυριακή 13 Οκτωβρίου, στις 9:30 το πρωί στην Ν.Πεντέλη, θα γίνει το το Run n Fun event των Pendeli RuNNers, στο πλαίσιο του "Now We Move" μίας Πανευρωπαϊκής Εκστρατείας που προωθεί τη φυσική άσκηση σε 32 χώρες της Ευρώπης.

Η Ελλάδα κατέχει μία από τις τελευταίες θέσεις στη φυσική άσκηση σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο, μόλις 18% των Ελλήνων ασκείται σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση, γεγονός που έχει σοβαρές επιπτώσεις στη φυσική και πνευματική υγεία των πολιτών. Η εκστρατεία NowWeMove δίνει την ευκαιρία σε εκατοντάδες πολίτες και στην Ελλάδα να δοκιμάσουν νέους ή εναλλακτικούς τρόπους άσκησης εντελώς δωρεάν και να ανακαλύψουν αυτόν που τους εμπνέει. Πηγή: [www.lifo.gr](http://www.lifo.gr)

Πληροφορίες:

Μέσα απο μια απολαυστική διαδρομή 7km στην Πεντέλη, θα μιήσουμε τους συμμετέχοντες στον όμορφο κόσμο του τρεξίματος.

Πρόγραμμα

## "We Move Now"

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator  
Κυριακή, 29 Σεπτέμβριος 2013 21:21 -

---

9:00 Προσελευση  
9:15 Ομιλία  
9:20 Ζέσταμα  
9:30 Έναρξη,  
10:30 Επιστροφή  
10:35-11:00 Αποθεραπεία (Γιόγκα).

Θα υπάρχουν 2 γκρουπ δυναμικότητας & στους συμμετέχοντες θα μοιραστούν  
Runner Packs με Νερό & Μπανάνα.

Σημείωση οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι πάνω από 18 ετών και να συμπληρώσουν την  
αίτηση συμμετοχής μας [από εδώ](#)