

RUN4ME

ROAD TO



LIERAC  
BEAUTY  
RUN

ALLENATI CON NOI A MILANO  
OGNI SABATO MATTINA.

UNISCITI AL GRUPPO DI RUNNING E FITNESS.



SCOPRI DI PIÙ SU [LIERACBEAUTYRUN.IT](http://LIERACBEAUTYRUN.IT)

## RUN4ME LIERAC 2019 - MILANO

Il programma di training al femminile dedicato alla bellezza e al benessere di tutte le donne, strutturato in incontri settimanali di running e fitness per accompagnarti a correre la LIERAC **BEAUTY RUN**.



## RUNNING

**almostthere** beyond sport

Anche se non hai mai corso puoi unirti al nostro gruppo! Un team di veri appassionati della corsa capitanato dalla madrina del progetto **Lucilla Andreucci** e dai trainer del gruppo **Almostthere**, che seguiranno l'intero programma di allenamento e ti accompagneranno passo passo a correre la tua prima run o a migliorare la tua performance!



## DATE DEGLI APPUNTAMENTI

**08**  
MARZO

**04**  
APRILE

**13**  
APRILE

**27**  
APRILE

**04**  
MAGGIO

Una buona preparazione non include solo il running. Potrai avvicinarti al fitness propedeutico alla corsa a cura dei trainer di **AUDACE Palestre**: un club innovativo che unisce sport, tecnologia e lifestyle per offrire ai propri ospiti un'esperienza sempre più ricca.



**LIERAC BEAUTY RUN**  
**SABATO 08 GIUGNO 2019**  
h 21.00 ARENA CIVICA, MILANO

ISCRIZIONI SUL SITO  
[LIERACBEAUTYRUN.IT](http://LIERACBEAUTYRUN.IT)

- RUN4ME LIERAC | 10 €
- LIERAC BEAUTY RUN | 17 €
- **NOVITÀ 2019**  
**ISCRIZIONE COMBINATA** | ~~25 €~~ 27 €





## DOVE

Audace Palestre, Via Parini 1, Milano (p.zza della Repubblica)  
MM3 Repubblica / Turati - MM1 Palestro/ Porta Venezia



## QUANDO

Ogni sabato mattina dalle h 10.00 alle 12.00



## ISCRIZIONI

Per partecipare al programma è necessaria una registrazione online, valida per tutti gli allenamenti al costo di 10 euro.



LIERACBEAUTYRUN.IT



LIERACBEAUTYRUN



LABORATOIRES  
**LIERAC**  
PARIS



**PHYTO**  
L'ENERGIA DELLA NATURA

**GARMIN.**

Veepee

**tescoma.**

**SANGEMINI**

**AUDACE**  
PALESTRE

Fondazione  
Umberto Veronesi  
per il progresso  
delle scienze

**IO**  
DIPLOMA

**RCS**  
Active Team

**RCS**  
Sports & Events

Milano