



UN LIBRO IN RETE

RUNNING

ATTIVITA' FISICA E BENESSERE ALLA PORTATA DI TUTTI
HOEPLI

**ALESSANDRO
GRAINER**
autore del libro

in dialogo con

**SEBASTIANO
ZANOLLI**
manager e scrittore



mercoledì 4 novembre 2015 ore 20.30
PALAZZO FESTARI - Corso Italia n.63 - Valdagno (VI)

per informazioni: info@guanxinet.it - www.guanxinet.it tel. 0445 406758
in collaborazione con [Libreria De Franceschi snc Valdagno \(VI\)](http://Libreria De Franceschi snc Valdagno (VI)) tel. 0445 412877

RUNNING

Una guida che contiene: 50 buone ragioni per iniziare a correre; come mantenere la motivazione in 10 punti; tutti gli esercizi per la tecnica e la preparazione illustrati con tabelle, grafici e fotografie; programmi completi di allenamento per passare dall'inattività assoluta fino al raggiungimento di obiettivi specifici; utili consigli sulla scelta dei materiali e degli accessori; maratona e ultramaratona: cosa sono e come affrontarle; consigli su nutrizione, salute e prevenzione, con la descrizione delle patologie per le quali la corsa ha un approccio terapeutico.

Con prefazione di Pietro Trabucchi.

La serata sarà allietata dalle letture di **Francesco Carmignan** e dalle musiche di **Luca Nardon** (percussioni), **Andrea Neresini** (chitarra) e **Chiara Santagiuliana** (voce).

Alessandro Grainer, è insegnante di educazione fisica e professore incaricato presso il corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Padova. E' un runner amatore da molti anni ed è stato atleta di livello nazionale nel salto in lungo; inoltre è allenatore di Atletica Leggera e preparatore fisico di molti runner non professionisti. Assieme a Massimo Turco è titolare del canale Youtube Corsa e Benessere e dell'omonima pagina Facebook.

Sebastiano Zanolli, fa il manager, un manager un po' atipico, che sceglie un approccio alla professione misto di pragmatismo e di sentimento.

Nato nel 1964 a Bassano del Grappa (Vi), dopo la laurea in Economia presso l'Università di Cà Foscari, incontra alcune grandi aziende, tra cui Adidas, nella quale ha ricoperto il ruolo di direttore marketing in Germania, e Diesel, di cui è stato General Manager per la filiale italiana. Per 6 anni è stato Amministratore Delegato di 55DSL srl.

Attualmente è consulente di Direzione del Gruppo OTB/Diesel per le strategie di Employer Branding.

Evento del

