

Inscripcions obertes al programa d'entrenament "Comença a fer la Mitja"

L'Ajuntament de Granollers posa novament en funcionament aquest programa, basat en un assessorament tècnic



± [1]

Fins al 31 d'octubre es poden fer les inscripcions al programa d'entrenament "Comença a fer la Mitja". Per cinquè any consecutiu l'Ajuntament de Granollers, amb la col·laboració del Club Atletisme l'Aire, el suport de l'Associació esportiva la Mitja i el patrocini d'Adidas, organitza aquest programa, creat per preparar-se per aconseguir fer la Mitja Marató Granollers-les Franqueses- la Garriga, que es farà diumenge 5 de febrer de 2012.

Els entrenaments comencen dilluns 19 de setembre. La inscripció és gratuïta, però imprescindible i s'ha de fer accedint en aquest [enllaç](#) [2].

El programa inclou un entrenament mínim de tres sessions setmanals, que començaran el dilluns 19 de setembre, i accés als vestidors de les Pistes d'Atletisme.

Els dies d'entrenament són dilluns, dimecres i divendres. Es poden triar els horaris de sortida: a les 13.30 h i a les 19.30 h, per a tots els nivells i 20.30 h, només per a participants de primer any o nivell baix. Els entrenaments tindran un ritme progressiu i s'adaptaran a les condicions generals del grup.

Enllaços Relacionats

- [La Mitja](#) [3]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/ajuntament/inscripcions-obertes-al-programa-dentrenament-comenca-fer-mitja-0#comment-0>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/noticia/2011/09/entrenament_mitja.jpg

[2]

<http://tramitacio.granollers.cat/eParticipa/Products/Carpeta/Public/Requests/InetReqPublic.aspx?TypeId=38980&am>

[3] <http://www.lamitja.cat/>