

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



a tercera edició.

[+](#) [1]

Per tercer any consecutiu l'Ajuntament de Granollers, amb la col·laboració del CAF i el Club Atletisme l'Aire, organitza el programa Comencem La Mitja. Una vegada més s'obre la possibilitat de preparar-se per aconseguir fer La Mitja, amb un programa d'entrenament progressiu, preparat per a qualsevol nivell inicial i amb assessorament tècnic i mèdic. Ja són més de 200 persones que amb aquest programa s'han preparat per córrer La Mitja i que ho han aconseguit.

Les inscripcions es poden fer fins al 17 d'octubre a les oficines del Servei d'Esports (carrer dels Voluntaris 92, núm. 2) i el seu import és de 15 € i inclou entrenament mínim tres sessions setmanals, una sessió teòrica sobre nutrició, una samarreta d'entrenament, descompte en el preu d'una revisió mèdica i accés als vestidors de les pistes d'atletisme.

Els dies d'entrenament són, inicialment, els dilluns, dimecres i divendres. Es poden triar els horaris de sortida: a les 7.30 h, 13.30 h, 19.30 h. Els entrenaments tindran un ritme progressiu i s'adaptaran a les condicions generals del grup.

// 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/sala-premsa/inscripcions-obertes-al-programa-dentrenament-comenca-fer-mitja#comment-0>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/initial_import/noticia/5853_imatges_0.jpg