

Quarta edició del programa d'entrenament "Comença a fer la Mitja"



[+](#) [1]

A partir del 14 de setembre i fins al 23 d'octubre es poden realitzar les inscripcions al programa d'entrenament "Comença a fer la Mitja". Per quart any consecutiu l'Ajuntament de Granollers, amb la col·laboració de l'Associació esportiva la Mitja i el Club Atletisme l'Aire, organitza aquest programa, creat per 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.

Les inscripcions es poden fer per mail a esports@ajuntament.granollers.cat [2], per fax al 93 879 51 55 i a les oficines del Servei d'Esports (carrer dels Voluntaris 92, núm. 2) i són gratuïtes. Si teniu certificat digital us podeu inscriure per mitjà de l'[Oficina Virtual d'Atenció Ciutadana](#). [3] El programa inclou un entrenament mínim de tres sessions setmanals, que començaran el dia 5 d'octubre, 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 13.30 h i a les 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

[comenca-fer-mitja#comment-0](#)

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/initial_import/noticia/5481_imatges_0.jpg

[2] <mailto:esports@ajuntament.granollers.cat>

[3] <http://tramitacio.granollers.cat/public/login.aspx?returnurl=e-participa/carpeta/errorbrowse.aspx?AppScope=CIUDADANO&lng=2>