

LACURSA 19
Parets del Vallès

*Les persones canvien quan s'adonen del potencial
que tenen per canviar la realitat.*

Paulo Coelho



no ho deixis córrer!

prepara't per a

LACURSA 19

Parets del Vallès

Encetem un any més els entrenaments per participar a LA CURSA 2019, que se celebrarà el 6 d'octubre.

Ja són moltes les persones que van començar a córrer aprofitant aquests entrenaments i ara gaudeixen del plaer de l'activitat física i d'un estat saludable.

Per participar en aquest programa t'has d'adaptar als dies i les hores d'entrenament. Després, en qualsevol moment, qualsevol dia, en companyia, sol/a... pots continuar gaudint del plaer de córrer...

Les sessions d'entrenament estaran dirigides pels entrenadors del Club d'Atletisme, amb la programació i supervisió del Coordinador tècnic del Club.

Tindràs prop de trenta sessions per posar-te en forma, amb entrenaments progressius i en diferents nivells.

ENTRENAMENTS

Lloc de trobada: **Pistes d'atletisme**

Dies: **dilluns, dimecres i divendres**

Horari: **de 19.30 a 20.30 h**

Presentació i inici entrenaments: **10 de juny a les 19.30 h**

Període d'entrenaments: **del 10 de juny al 24 de juliol i del 2 de setembre al 2 octubre** (6 d'octubre, LA CURSA)

Places limitades per rigorós ordre d'inscripció (no ho deixis córrer)

INFORMACIÓ

Poliesportiu Municipal Joaquim Rodríguez Oliver,

de 9 a 13 h i de 15 a 21 h

Tel. 93 562 52 06

INSCRIPCIONS

Des del 6 de maig fins a exhaurir les places disponibles (Places limitades per rigorós ordre d'inscripció)

· Poliesportiu Municipal Joaquim Rodríguez

· Piscina Miguel Luque

Activitat gratuïta (és obligat fer la inscripció)

FULL D'INSCRIPCIÓ

Nom.....

Cognoms.....

Població..... Codi Postal.....

Correu electrònic..... Telèfon.....

Quant de temps portes sense fer activitat física que no sigui caminar?

Més de cinc mesos

Menys de cinc mesos

Si ho saps, indica el temps que pots córrer actualment sense aturar-te:

Menys de 5 minuts

Entre 5 i 15 minuts

Entre 15 i 30 minuts

Entre 30 i 60 minuts

Si corres més de 60 minuts, aquesta activitat no és per a tu.

Pots adreçar-te al Club Atletisme Parets per participar amb els grups més avançats.

T'has fet recentment una revisió mèdica? Sí No

Signatura

Pel teu bé, fes-te una revisió mèdica esportiva en un centre homologat o consulta el teu metge

Jo, com a participant als entrenaments per a La Cursa, eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'Ajuntament de Parets del Vallès i al Club d'Atletisme pel que fa als accidents o altres perjudicis que es derivin de la participació en aquest programa