

Club Ourense Atletismo Academia Postal

CIF G-32.314.379

Rúa Reza, nº 3 – Baixo

32003 – Ourense

Tel.: 988 242 693 Fax: 988 247 271

club@ourenseatletismoacademiapostal.com

www.ourenseatletismoacademiapostal.com

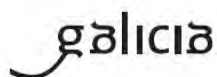
OURENSE ATLETISMO – ACADEMIA POSTAL

ourense Atletismo



ESCUELA DE ADULTOS





Club Ourense Atletismo Academia Postal

CIF G-32.314.379

Rúa Reza, nº 3 – Baixo

32003 – Ourense

Tel.: 988 242 693 Fax: 988 247 271

club@ourenseatletismoacademiapostal.com

www.ourenseatletismoacademiapostal.com

ESCUELA DE ADULTOS

El Club OURENSE ATLETISMO ACADEMIA POSTAL te ofrece una nueva apuesta por el deporte, por la salud, por el fomento de una vida sana donde tú eres el único protagonista.

La **Escuela de Adultos** nace con el compromiso de ofrecer un punto de encuentro para padres/madres de alumnos de la Escuela de Atletismo y para todo aquel que quiera practicar deporte, independientemente de su edad o su actual estado de forma.

Desde la experiencia y solvencia de uno de los mayores clubes deportivos de España, el **Club Ourense Atletismo Academia Postal**, apostamos por incrementar nuestra actividad, enfocada actualmente a sus primeros equipos masculino y femenino, además de su Escuela de Atletismo, con la propuesta de esta nueva sección.

Buscamos personas interesadas en practicar deporte, a nivel amateur o con miras mayores. Que quieran iniciarse, o que busquen simplemente mantener un estado de forma.

Para ello te ofrecemos a los mejores profesionales de la especialidad, que personalizarán tu entrenamiento, ayudándote a conseguir aquella meta que te propongas, ya sea una determinada marca, una distancia concreta, la carrera que tanto deseaste hacer, o el simple placer de ver cada día como mejoras tu forma física.

El objetivo eres tú. Poner a disposición de los muchos corredores que día a día realizáis vuestros entrenamientos por nuestras emblemáticas riberas del río Miño, la experiencia y las infraestructuras (Módulo de Atletismo, Gimnasio, Pistas Universidad, Pistas Montreiri) de un club referencia en España.

Deporte y salud para todos los públicos, practicándolo de la manera más correcta y segura, previniendo lesiones, personalizando los entrenamientos según tus objetivos, y llevando un seguimiento por parte de unos especialistas de verdadero lujo.

Tu salud es lo primero, y nosotros te ofrecemos las mejores herramientas.

¡VEN CON NOSOTROS, TODAS SON VENTAJAS!



ESCUELA DE ADULTOS

GRUPOS

En función del nivel de objetivos y entrenamientos se pretende crear dos grupos, tutelados por un Monitor de Atletismo de nuestra Escuela y abiertos a cualquier interesado en la práctica del atletismo:

1. Nivel-1 (BASICO): Martes y Jueves, de 18:00 a 19:00

Encaminado a alumnos sin pretensiones de marcarse unos objetivos. Los conceptos que se pretenden impartir son los dirigidos al aprendizaje básico del atletismo: correr con la técnica adecuada, estiramiento correcto, evitar lesiones, preparar el cuerpo para la actividad física, disfrutar del ejercicio físico, etc.

2. Nivel-2 (AMATEUR): Lunes, Miércoles y Jueves, de 19:30 a 21:00

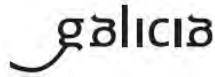
Encaminado a alumnos interesados en la consecución de los objetivos marcados, tales como, la mejora del rendimiento en entrenamientos y en carreras, economizar el tiempo de entrenamiento, buscar las distancias adecuadas para la competición de cada alumno, preparación para carreras populares, media maratón y maratón, recuperación de entrenamientos duros y competiciones, disfrutar del grupo de entrenamiento, etc.

INFORMACIÓN, PREINSCRIPCIÓN E INSCRIPCIÓN

- Para más información y conocimiento de matrícula y cuotas de abono: página Web, oficina del Club (Tfno: 988242693 de 16:30 a 20:30) y Módulo de Atletismo.
- La preinscripción se realizará en modelo adecuado a tal fin, disponible en la página Web, oficina del Club y Módulo de Atletismo.
- Con los datos de las preinscripciones, el Club se pondrá en contacto con los alumnos para realizar los trámites de formalización de la inscripción definitiva.

EQUIPACIÓN DEPORTIVA

Se proveerá a cada alumno con una camiseta representativa del Club, cuyo importe irá incluido en la matrícula.



Club Ourense Atletismo Academia Postal

CIF G-32.314.379

Rúa Reza, nº 3 – Baixo

32003 – Ourense

Tel.: 988 242 693 Fax: 988 247 271

club@ourenseatletismoacademiapostal.com

www.ourenseatletismoacademiapostal.com

ESCUELA DE ADULTOS

¿Quieres practicar deporte, independientemente de tu edad o tu actual estado de forma?

¿Quieres mejorar tú salud? ¿Quieres fomentar una vida sana?

¿Quieres iniciarte en el atletismo?

¿Quieres correr con la técnica adecuada, evitar lesiones y preparar el cuerpo para la actividad física?

¿Quieres mantener o mejorar tu estado de forma y disfrutar de la actividad física?

¿Quieres la mejora de tu rendimiento en entrenamientos y carreras?

¿Quieres prepararte para carreras populares, media maratón y maratón?

¿Quieres disfrutar de un grupo de entrenamiento?

¿Quieres que tus entrenamientos y/o competiciones sean tutelados por un monitor/entrenador especializado en atletismo?

¡ES EL MOMENTO! ¡AHORA TIENES TU OPORTUNIDAD!

El Club “OURENSE ATLETISMO ACADEMIA POSTAL” te presenta las condiciones ideales para realizar tus deseos en la ESCUELA DE ATLETISMO PARA PADRES Y ADULTOS.

