



## Inicia't al running

- No dubtis, ni l'edat ni la condició física són una excusa
- Córrer acompanyada és més fàcil
- Milloraràs sense adonar-te'n
- Amb molt poc guanyaràs MOLT
- Molt més que un grup de running

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Entrenament setmanal 19.45 a 20.45h		

*El punt de trobada es modificarà en funció de la ruta.  
S'informa via WhatsApp.*

## Informació

**Temporada:** grup de running de setembre a juliol  
**Agost:** planning mensual training online  
Es fan propostes dins el grup també per vacances

## Altres activitats incloses amb la quota

Novembre: Pujada caminant a Puig Aguilera i esmorzar  
Desembre: 20 de desembre - Entrenament i sopar de Nadal  
Gener: Divendres 14 de gener - Pujada nocturna a Puig Aguilera (Lluna plena)  
Març: Diumenge 6 de març - Pujada a Montserrat per celebrar el dia de la dona  
Juny: dimecres 29 sopar d'estiu.

## Altres propostes no incloses a la quota

Maig: 20 al 22 de maig colònies a Banyoles - Trobada esportiva amb les Girunneres (cost a part de la quota)  
Complementa la sessió de running amb sessions online. Demana'm informació

Per assessorament nutricional pots contactar amb l'@Aidaa\_sola

## Calendari de la temporada

### No hi haurà entrenament:

Els dimecres festius

*Nadal: des del 23 de desembre al 7 de Gener (ambdòs inclosos)*

*Setmana Santa: de l'11 al 18 d'abril, ambdòs inclosos*



[Qüestionari](#)



[Biblioteca esportiva](#)



[Exemple HIIT](#)



[Exemple Stretching](#)

## Quota i funcionament

- 25€/mes
- Oferta subscripció pagaments per trimestre (3 pagaments: gener, maig i setembre): 80€/trimestre.
- Matrícula: 28€ que inclou la samarreta de l'equipació. En cas de donar-se de baixa i voler tornar a incorporar al grup caldrà abonar-la de nou.
- Pagament via bizum (696 444 935)
- En cas de donar-se de baixa, caldrà sortir del grup de Whatsapp.

## Recomanacions per a la pràctica esportiva

- **ROBA tècnica:** calçat, mitjons i top adients per a la pràctica esportiva.
- **PROBLEMES FÍSICS:** informeu-me si us plau de qualsevol dolor, molèstia o problema per poder ajustar la pràctica esportiva.
- **PRÀCTICA:** La regularitat i constància en la pràctica i donar-se un espai per a un/a mateix són molt importants per a l'obtenció de resultats.