AD Jalon. Las Liebres. Atletismo para todos: corre por tu salud

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

Somos un club con casi 30 años de historia, que practicamos el atletismo para adultos, desde los 18 años hasta los 100.

El grupo de entrenamiento se va a adaptar a los distintos niveles, desde personas que empiezan de cero a otras que lleven ya más tiempo. En función de los inscritos, se organizarán distintos niveles. Incluso estamos barajando la posibilidad de crear un grupo de andarines.

Los entrenamientos incluyen sesiones de:

- CACO (caminar correr para iniciarse en el running)

- trotar.

- Carrera continua

-Series

- Trail

- Fuerza y gimnasio

Nuestro objetivo es:

- Practicar atletismo en grupo.

- La mejora en la práctica deportiva, el bienestar físico y mental.

- Superar el miedo o la vergüenza de empezar de cero.

- Acompañar a las personas en la práctica deportiva.

- Romper barreras , tabúes y complejos ,aquí cabemos todos.

El deporte es el mejor aliado para una vida mejor.

Los días de entrenamiento serán:

- lunes: sesión de fuerza y gimnasio. 16:30 en el polideportivo municipal

- martes: rodaje y alguna cuesta. 17:30 en el parque de Margarita

- jueves: pista, técnica de carrera, series, rodaje. 17:30 en la Ciudad Deportiva

- Domingos. Rodaje por el monte, cada grupo a su ritmo. 9:00 en parque de la Serna

Las cuotas que tiene la AD Jalón son:

- 40 euros por semestre para atletas. Este primer trimestre, las personas que se inicien y vengan a ver si les gusta el atletismo no tienen que abonar ninguna cantidad. Incluye camiseta de entrenamiento.
- 20 euros anuales, cuota de simpatizante: para deportistas que entrenan por su cuenta, para personas que no entrenan, pero quieren apoyar al club y participar en alguna actividad de manera

puntual. Incluye camiseta de entrenamiento.

Contacto

Lurdes Chavarri Malumbres - 687079502 - atletismojalon@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

18/10/2023

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Lugar parque de la serna 0 50300 Calatayud Parque de La Serna Calatayud Zaragoza Aragón España
Avenida N II 0 50300 Calatayud Ciudad deportiva Calatayud Zaragoza Aragón España
Avenida Rio Jalón 0 50300 Calatayud Parque de Margarita Calatayud Zaragoza Aragón España
Avenida Aragón 0 50300 Calatayud Polideportivo Calatayud Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://www.facebook.com/profile.php?id=100091360688982 AD Jalón Las Liebres

Imagen del Recurso


A.D.JALON
GRUPO LIEBR
CALATAYUD