



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa Concello, 18
15110 Pontevedra (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello@pontevedra.net
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

INFORMACIÓN DA ACTIVIDADE PARA ADULTOS “PONTE A CORRER”

O Concello de Pontevedra vai organizar unha actividade para adultos “Ponte a correr” que comezará o próximo 5 de febreiro. Impartirase os luns no pavillón de Corme e os mércores no pavillón de Pontevedra, de 21:30 a 23:00h.

A actividade será impartida a través de Agrupación Deportiva Abellariza-IES Pontevedra e queremos xerar un hábito deportivo e saudable en todos aqueles que empecen nesta actividade. Imos a introducirmos neste apaixonante mundo do running, modalidade que experimentou un crecemento espectacular nos últimos cinco anos, dunha maneira ordenada e progresiva. Intentando ensinar as pautas axeitadas para non caer en erros típicos e comúns, que acaban converténdose en abandonos da actividade.

Queremos amosar que para correr fai falla algo máis que "correr". Traballaremos o noso corpo a nivel cardiovascular, muscular e mental a través de circuítos de forza, xogos, técnica de carreira, series e tiradas largas. Chegando a coñecernos máis e mellor a nos mesmos e o noso corpo.

Poñeremos os coñecementos e a experiencia adquirida durante anos o alcance dos participantes, para que eles mesmos saiban usar eses coñecementos no seu beneficio.

O prazo de inscrición será no concello a partir do venres, 2 de febreiro, ás 9:00 h ata luns 5 de febreiro ás 14:00 h. En caso de prazas vacantes non se cerraría a inscrición ata cubrilas. Hai un límite de 40 prazas, tendo preferencia os empadroados e cubríndose por orde de inscrición.



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa Concello, 18
15110 Pontevedra (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello@pontevedra.net
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15