

Caminar y correr con salud

📅 Septiembre - diciembre 2026

Inscríbete



Fechas:

Del 30 de septiembre al 16 de
diciembre, los miércoles

Presencial



Horario:

de 18:00 a 19:00 h.

Inscríbete

Profesora



Ana Casares Polo

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
- Psicóloga de la Salud y el Deporte (UNED Pamplona)
- Profesora en Grado Superior de Enseñanza y Animación Sociodeportiva CI Burlada FP
- Coach Profesional ACC acreditada por ICF reconocida por la Universidad Juan Carlos I
- Nivel superior formación K-Stretch (reordenación postural)
- Directora de AC Training, empresa dedicada al entrenamiento personal y al coaching deportivo
- Triatleta profesional y maratoniana (2000-2016)
- Campeona de España de Maratón
- Top 10 en Campeonatos del Mundo y de Europa de Triatlón
- Autora del libro Mamá triatleta

El ejercicio físico y el deporte generan bienestar y favorecen un equilibrio personal que nos ayuda a afrontar con mayor energía las situaciones del día a día.

Caminar y correr se encuentran entre las herramientas más poderosas dentro de los hábitos saludables: mejoran la salud en general, reducen el estrés, contribuyen al control del peso, refuerzan la autoestima, estimulan la creatividad y la concentración... todo ello repercute positivamente en nuestra felicidad, tanto en el trabajo como en la vida personal.

Con este propósito, se propone un punto de encuentro semanal dirigido a personas con poca o ninguna experiencia en el running, para que puedan iniciarse de manera progresiva en la actividad. Las sesiones combinarán minutos de caminata y carrera suave, con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular y la condición física paso a paso.

La actividad se llevará a cabo al aire libre, en el entorno del Club de Marketing.

PROGRAMA

- Ejercicios de técnica y postura para caminar y correr.
- Toma de conciencia y aprendizaje de técnicas de respiración en movimiento.
- Rutinas progresivas de calentamiento.
- Rutinas de caminar-correr adaptadas a los niveles y necesidades personales.
- Regulación del esfuerzo a través de la respiración, el conocimiento del cuerpo y de la frecuencia cardíaca.
- Ejercicios de fuerza y flexibilidad como complemento al caminar-correr.
- Rutas para disfrutar en el caminar-correr.

Objetivos:

- Mejorar la condición física a través de combinar la caminata con la carrera.
- Aprender postura y respiración para caminar y correr mejor.
- Aprender pautas de entrenamiento para ejercitarse de forma saludable.

Material necesario:

Ropa y calzado adecuado para caminar y correr.

**Fechas:**

Del 30 de septiembre al 16 de diciembre, los miércoles

**Número de sesiones:**

12

**Horario:**

de 18:00 a 19:00 h.

**Número de horas:**

12

**Presencial**

Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

**Socios/as:**

Actividad gratuita

**No socios/as:**

¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación



Para más información:

948 290155

Inscríbete