Club de Marketing de Navarra

Grupo de iniciación al running con Ana Casares

¡Anímate a correr con nosotros/as!

Abril - junio 2025

Inscríbete

Fechas:
Del 30 de abril al 25 de junio, 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 nos conducen a un equilibrio personal que nos ayuda a afrontar las situaciones del día a día.

El running es una de las herramientas más potentes entre los hábitos saludables: aumenta la salud general, reduce el estrés, ayuda a mantener el peso, mejora la autoestima, estimula la creatividad y la concentración. Y nos hace más felices en el trabajo y fuera.

Se plantea un punto de encuentro semanal para personas que quieren empezar a correr. Se realizarán propuestas adaptadas a las diferentes personas del grupo.

La actividad se realizará en el exterior y alrededores del Club de Marketing, y se dirige a personas activas con un nivel aceptable de condición física y buen estado de salud.

PROGRAMA

- Rutinas de técnica de carrera, postura y respiración para correr
- Importancia del calentamiento y la vuelta a la calma
- Estiramientos y ejercicios de fuerza como complementos del running
- Regulación del esfuerzo: control de ritmos y frecuencia cardíaca

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos:

- Mejorar la condición física a través de combinar la carrera con la marcha.
- Aprender postura y respiración para correr mejor.
- Integrar el running como hábito saludable y llegar a correr de manera continua varios kilómetros.
- Aprender pautas de entrenamiento para correr de forma saludable.

Material necesario:

- Ropa y calzado adecuado para correr.

Fechas:
Del 30 de abril al 25 de junio, los miércoles

Número de sesiones:
9

Horario:
de 18:00 a 19:00 h.

Número de horas:
9

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