Club de Marketing de Navarra

Grupo de running con Ana Casares

Octubre - diciembre 2025

Inscríbete

Fechas: Del 1 de octubre al 17 de diciembre, los miércoles	**Presencial**
Horario: de 19:00 a 20:00 h.	

Inscríbete

Nota: Los asistentes acudirán con ropa y calzado cómodos.

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 salir a correr y aprender rutinas y pautas de entrenamiento hacia un **running motivador saludable y equilibrado**.

La actividad se realizará en el exterior y alrededores del Club de Marketing.

La actividad se dirige a personas con un nivel medio de condición física y experiencia de al menos un año como corredores que quieren:

- Mejorar o mantener su condición física a través del correr.

- Aprender postura y respiración para correr mejor.
- Integrar el running como hábito saludable en su vida.
- Aprender pautas de entrenamiento hacia un running saludable.

PROGRAMA

- Rutinas de técnica de carrera, postura y respiración para correr
- Importancia del calentamiento y la vuelta a la calma
- Estiramientos para después de correr
- Ejercicios de fuerza para correr
- Entrenamiento continuo y en intervalos
- Control de ritmos y frecuencia cardíaca

Fechas:
Del 1 de octubre al 17 de diciembre, los miércoles

Número de sesiones:
11

Horario:
de 19:00 a 20:00 h.

Número de horas:
11

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