



AV RUNNERS

Treinamento de corrida

Quer evoluir na corrida ou dar o primeiro passo para começar?

A AV Runners te acompanha nessa jornada!

As aulas acontecem às segundas e quartas-feiras, às 17h30, com duração aproximada de 1 hora.



Início: 23/03

Durante os treinos, você terá:

- Exercícios educativos de corrida
- Planilhas de treinamento pelo App Tecnofit
- Orientações técnicas e feedbacks para melhorar seu desempenho



Serão 20 vagas, totalmente gratuitas.

Atenção: é necessária a apresentação de atestado médico para a prática esportiva.

Vem correr com a gente!

Associação Volvo

AVRUNNERS
EQUIPE DE CORRIDA

www.associacaovolvo.com.br