



40
ANOS
ASSOCIAÇÃO
VIKING



VAMOS VOLTAR AOS TREINOS DE CORRIDA?

Para melhorar o treino ou se você quer começar a correr, faça parte do Viking Runners em 2021!

Com aulas dirigidas e assessoria durante a realização de provas, os participantes do Viking Runners têm um acompanhamento especial em seus treinos. Em 2021, a AV fez parceria com a Assessocor, que fará orientação técnica e teórica personalizada para a prática da corrida. **As aulas têm início no dia 1º de março!** Faça sua inscrição e aprimore sua performance.

Treinos(*):

Turma 1 – Início 16h30

Turma 2 – Início 17h30

Duração média de uma hora/por treino

Dias: Segundas e quartas

Local: Associação Viking e locais externos (calendário de treinos divulgado antecipadamente)

Valor mensal: R\$ 80,00

(*): O fechamento da turma está condicionado a participação mínima de 10 alunos.



Atenção:

Os treinos seguirão o protocolo de utilização da pista de atletismo

No Viking Runners tem:

- Planilhas de treinos on-line disponibilizadas para cada aluno;
- Avaliação de desempenho e progresso físico; Acompanhamento em provas do Calendário de Corridas (conforme calendário) e acesso à tenda da Assessoria Assessocor.
- Valor diferenciado para inscrição nas provas.