

# VIKING RUNNERS

## TURMA DE CORRIDA

*Para melhorar o treino ou se você quer começar a correr, o Viking Runners te acompanha!*

Com aulas dirigidas e assessoria durante a realização de provas, os participantes do Viking Runners têm orientação técnica e teórica personalizada. Essa é mais uma atividade da AV para seus associados, que em agosto tem turma nova!

Que tal, correr com a gente?

## NO VIKING RUNNERS TEM:

- Planilhas de exercício para cada aluno;
- Avaliação de desempenho e progresso físico;
- Acompanhamento em provas do Calendário de Corridas da AV;
- Acompanhamento on-line;
- Aulão pré-agendado, nos sábados, para agitar ainda mais o aprimoramento físico.

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

## PLANILHA DE TREINO

**Valor mensal: R\$ 90,00**

