



## **CORREDORS 3VILES, ENS UNEIX L'ESPORT!**

### *L'ENTRENAMENT PERSONAL, EL TEU ESPAI.*

Comença la primavera/estiu 2017, comença el moment de córrer, de lluitar pel teu espai, la teva salut i sobretot aconseguir la motivació adequada per fer esport.

Des del **Club Esportiu Mestral 3 Viles**, t'ajudarem a millorar la qualitat de vida, a compartir l'afició per córrer i a gaudir dels entrenaments personalitzats, mitjançant sessions conjuntes. Tothom i és benvingut, independentment de l'edat i la condició física!

Els entrenaments **dels Corredors 3 Viles** s'adapten als objectius, preferències i hàbits, tenint en compte les possibles patologies o característiques personals de cada esportista.

L'entrenador dona suport constant a tots els esportistes per a que assoleixin els seus objectius, i així optimitzar el temps d'entrenament. Aconseguint ràpidament els resultats d'una manera segura i motivant, tot compartint la teva afició.

Vols sentir-te bé amb el teu cos? Vols perdre pes? Estàs pensant en apuntar-te a una cursa popular o, fins i tot, un repte més gran? Vols millorar la teva marca? Vols fer un salt en la teva qualitat de vida?... I si estàs cansat/da d'anar a córrer sol/a, i vols conèixer altra gent que comparteix la teva afició...

***Doncs, decideix-te i vine a provar!***