



18^a

CIUTAT DE TARRAGONA

29/11/2009

MITJA MA R A T Ó



PREPARA LA MITJA DE TARRAGONA

El Patronat Municipal d'Esports conjuntament amb el Club Runners World Tarragona organitza unes activitats que et poden servir per preparar la nostra Mitja.

- **Xerrada Tècnica "PREPARA LA MITJA ENVERS EL NOU CIRCUIT"** a càrrec d'un Metge Especialista en Medicina de l'Esport, un Entrenador Nacional d'Adletisme, i un Especialista en el circuit.

Tindrà lloc el dijous dia 29 d'octubre, a les 20.45 hores, a la sala del Museu Marítim del Moll de Costa de Tarragona.

- **Sortides "PREPARA'T AMB NOSALTRES"**, amb corredors experimentats del club Runnes World Tarragona.

Tindran lloc els dies 7, 14 i 21 de novembre. Ens trobarem a les 8.30 hores a la parada de l'autobus a la platja Arrabassada. Ritme iniciació.

Organitza:



PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
TARRAGONA

RUNNERSWORLD
TARRAGONA



TARRAGONA
ES CONNECTA
AMB LA QUALITAT DE VIDA



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

www.fut.es/pesports