

Tu
objetivo,
nuestro
compromiso

ESCUELA MUNICIPAL DE RUNNING PARA ADULTOS



EXCMO. AYUNTAMIENTO
MANZANARES

ENTRENAMIENTO
PERSONALIZADO

TU PLAN,
TU RITMO,
TU EVOLUCIÓN.

TODOS JUNTOS,
CADA UNO CON
SU PROPIO
ENTRENAMIENTO

RUN INTELIGENTE

MÁS QUE UNA ESCUELA DE RUNNING



ENTRENAMIENTO
INDIVIDUALIZADO



GRUPOS REDUCIDOS
12-15 PERSONAS



SEGUIMIENTO
PROFESIONAL



SALUD, RENDIMIENTO
Y BIENESTAR



TODOS LOS NIVELES
Y EDADES
(18 A 65 AÑOS)

DIFERENTES NIVELES



INICIO

Empieza. Aprende. Disfruta.



PROGRESIÓN

Mejora. Supera. Avanza.



AVANZADO

Rendimiento. Competición. Sin límites.



GRUPOS ESPECÍFICOS

5K · 10K · Media Maratón · Maratón · Trail
Mantenimiento · Vuelta al running · Fuerza y Técnica

¿CÓMO FUNCIONA?



Valoración inicial



Planificación individual



Trabajo técnico y de calidad



Fuerza (opcional)



Control de la carga y evolución



Tecnología y datos



Acompañamiento constante

TU PROGRESO,
NUESTRA META

INSTALACIONES



Parque del Polígono
Centro de encuentro



Pista de Atletismo
Uso puntual y a convenir



Gimnasios Municipales



MARTES Y JUEVES

TARDES
20:00 - 21:15

Trabajo de fuerza: Lunes o viernes (opcional)
Pista de atletismo: según disponibilidad

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN



636 81 53 97

¡PLAZAS LIMITADAS!



Información
Inscripciones en el
área de Deportes

(Cuota de inscripción 45 €
(incluye seguro deportivo))



Fecha de comienzo
20 de octubre
del 2026



#RunInteligenteManzanares

