



Runizar

¿Qué es?

El Área de Deportes de la Universidad de Zaragoza, en el marco del proyecto de Universidad Saludable, y bajo la Dirección Técnica de la Escuela de Atletismo Zenit pone en marcha el Programa *Runizar*, con objeto de ofrecer a la comunidad universitaria la posibilidad de mantener y/o mejorar su estado de salud y condición física a través de distintas actividades relacionadas con el *running* (entrenamientos, formación, participación en carreras o eventos...).

¿Qué ofrece *Runizar*?

Desde la iniciación a la competición, el programa da cabida a cualquier persona, sea cual sea su nivel deportivo. Además, también te ofrece 2 modalidades de participación en base a tus necesidades e intereses que incluyen:

RUNIZAR TEAM

para *runners* que ya entrenan por su cuenta o en otro grupo pero quieren formar parte del EQUIPO RUNIZAR

- Test de condición física
- Entrenamientos conjuntos mensuales
- Talleres formativos
- Camiseta técnica *Runizar*¹
- Participación conjunta en carreras

¹ Con la inscripción a 2 cuatrimestres

² Lunes y miércoles de 20:00h a 21:30h en el SAD.
1º: 16 octubre - 9 de febrero // 2º: 12 febrero - 2 junio

RUNIZAR ENTRENAMIENTOS

para quienes, además de formar parte del EQUIPO RUNIZAR, quieren entrenar con nosotros y más...

Inscripción en **RUNIZAR TEAM** con todas sus prestaciones **+**:

Entrenamientos con Monitor 2 días por semana²

Seguro deportivo de accidentes

Asesoramiento por e-mail

Inscripción gratuita en Carrera de la Ciencia (1º) y Carrera Sin Humo (2º)

¿Quién puede inscribirse?

El Programa está dirigido principalmente a la comunidad universitaria de Unizar, aunque también podrá participar cualquier persona mayor de edad..

¿Cuánto cuesta?

RUNIZAR TEAM: **20€**/Cuatrimestre || RUNIZAR ENTRENAMIENTOS: **45³/74€⁴**/Cuatrimestre

³ Universitarios ⁴ No universitarios (Se subvencionará con 15 € a los poseedores de la Tarjeta Deporte).