



Regulamento do grupo de caminhada e corrida

- 1) Poderão participar do grupo de caminhada e corrida os associados de ambos os sexos a partir de 13 anos. Os atletas menores de 15 anos só poderão participar com autorização por escrito do pai ou de um responsável;
- 2) As inscrições poderão ser realizadas na Central de Atendimento do ATC, ou diretamente com os professores da modalidade;

Condições fundamentais para que um atleta participe do grupo de caminhada e corrida

- estar com o atestado médico em dia.
- estar devidamente uniformizado.

Descrição das atividades:

Professores ministram e acompanham treinos de corrida de acordo com o objetivo do associado com ponto de apoio na Praça Padre Charbonneau em frente ao Anhembi Tênis Clube;

Os Professores montam e enviam as planilhas de treino para os associados através de e-mail.

TREINOS

O treinador estará disponível nos horários:

- 1- Segunda-Feira - das 7h30 às 9h (corrida) e das 9 às 10h (caminhada);
- 2- Terça-feira-das 18 às 20h (corrida);
- 3- Quarta-Feira - das 7h30 às 9h (corrida) e das 9 às 10h (caminhada);
- 4- Quinta-feira - 7h30 as 9h (corrida) e das 18 às 20h (corrida);



ANHEMBI TÊNIS CLUBE

CORRIDA E CAMINHADA

- 5- Sexta-Feira - das 7h30 às 9h e das 9 às 10h (caminhada);
- 6- Sábado - Local: ATC - das 07h30 às 11h (ATC) e das 8 às 10h30 (estacionamento da ED. FIS. USP).

CORRIDAS

- 1) É de responsabilidade do esportista fazer a sua própria inscrição nas corridas;
- 2) Por ano serão eleitas, por meio de votação, algumas corridas como sendo eventos oficiais do calendário da equipe do ATC.

Atualizado em abril 2017



ANHEMBI TÊNIS CLUBE

CORRIDA E CAMINHADA