

TREINOS

LOCAL DE TREINO: Estádio Municipal da Guarda

VEM EXPERIMENTAR



Escalão /Ano Nascimento	Dia	Hora
2009 - 2013	Sábados	09:30 h
2001 -- 2010	Sábados e Terças	09:30 h e 18:00 h
Sen./Vet	Sábados e Terças	09:30 h e 18:00 h



Telm: 961779693 / 926608983

Email: academiaatletismolf@gmail.com

Web: <http://academiaatletismolf.wixsite.com>



Academia Atletismo Leões da Fronteira



CORRER, SALTAR,
LANÇAR E MARCHAR



LOCAL DE TREINO: Estádio Municipal da Guarda

Escalão /Ano Nascimento	Dia	Hora
2009 - 2013	Sábados	09:30 h
2001 -- 2010	Sábados e Terças	09:30 h e 18:00 h
Sen./Vet	Sábados e Terças	09:30 h e 18:00 h



Academia Atletismo Leões da Fronteira



Adultos

Corrida | Trail
 Caminhada |
 Preparação Física