

## A la atención de **componentes del Comesaña Sporting Club**

Hola a todos los atletas:

Me llamo **Aníbal Rodríguez Campos**, soy atleta **de categoría Máster** del Comesaña Sporting Club, quiero aportar a nuestro club, mis conocimientos sobre entrenamiento deportivo (**Monitor de atletismo de la FGA y el título de Graduado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Vigo**) para ejercer como **entrenador de atletismo** en el club.

Mi intención al ser atleta *Máster*, es la de fomentar el atletismo veterano en pista, formando un equipo que sea capaz de competir tanto en carreras como en saltos y lanzamientos. Quería unir a todos los atletas veteranos, que entrenan por su cuenta y riesgo, para que lo puedan hacer de una manera constante, controlada y segura para su salud.

También quiero ofrecer mis conocimientos a todos los atletas de cualquier edad, que les guste el atletismo en pista, dado que podrán contar con los métodos de entrenamiento más novedosos en el atletismo y que están avalados, por estudios científicos.

Otro servicio que puedo aportar al club, es el de entrenador personal para los periodos de readaptación, después de una lesión o de una larga enfermedad, bajar de peso, tonificación muscular o para un entrenamiento personalizado y exclusivo.

En la siguiente tabla se aprecia un descuento considerable para los atletas del Comesaña Sporting Club y en especial para los atletas de categoría Máster.

**Atletas 35 años o más del C.S. C.:** 10 Euros /al mes x 3 sesiones entrenamiento / a la semana

**Atletas 35 años o más en general:** 30 Euros / al mes x 3 sesiones entrenamiento / a la semana

**Atletas del C.S.C. menos 35 años:** 30 Euros / al mes x 3 sesiones entrenamiento / a la semana

**Atletas en general menos 35 años :** 50 Euros / al mes x 3 sesiones entrenamiento / a la semana

En el servicio de entrenador personal no hay distinción ninguna entre atletas del Comesaña S. C. y el resto de atletas. No pongo ninguna tabla de precios, porque el precio varía bastante, si son 1, 2 o 3 sesiones de entrenamiento a la semana y según los objetivos que se quieran alcanzar. Por eso se hará una valoración en cada caso, se dará un presupuesto sin compromiso, después si estamos de acuerdo en el precio y en las condiciones por ambas partes, se realizara el servicio, obviamente si no llegamos a ningún acuerdo, no se hará.

Para contactar conmigo: **Tlf.** 653 360 481 **E-mail** archumanismo@yahoo.es

Un fuerte y cordial saludo a todos. **Aníbal**