



**VEM TREINAR
COM A GENTE!**

© NOSSO GRUPO

A Runners é uma assessoria esportiva localizada na zona sul do Rio de Janeiro, com foco em corrida de rua para corredores de todos os níveis!

Seja você iniciante ou maratonista, aqui você vai encontrar professores qualificados e cuidadosos para atingir os seus objetivos.

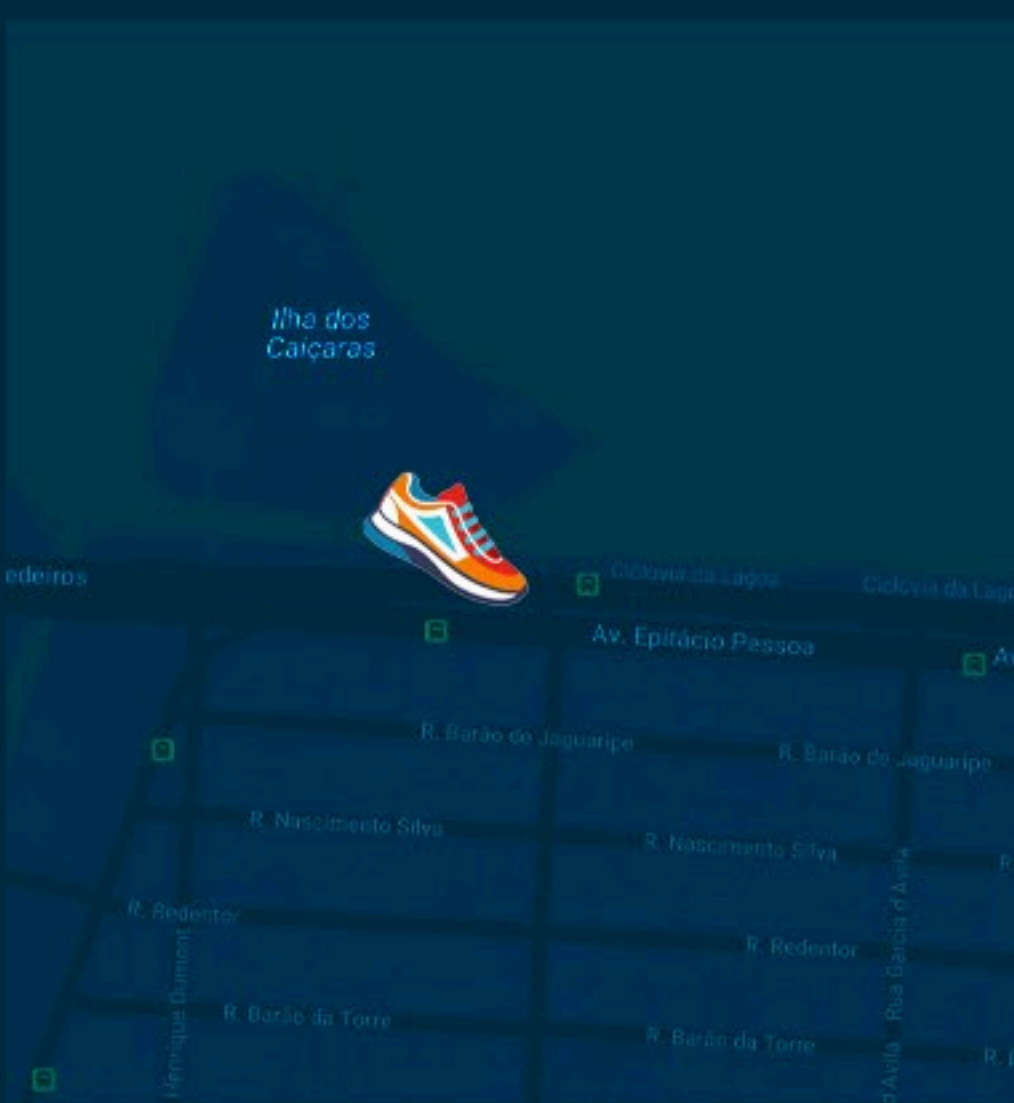


Cada um no seu ritmo, cada objetivo no seu tempo, aqui respeitamos a individualidade dos alunos e traçamos objetivos dentro da realidade de cada um.

PONTOS DE TREINO

TENDA DA LAGOA SÁBADO

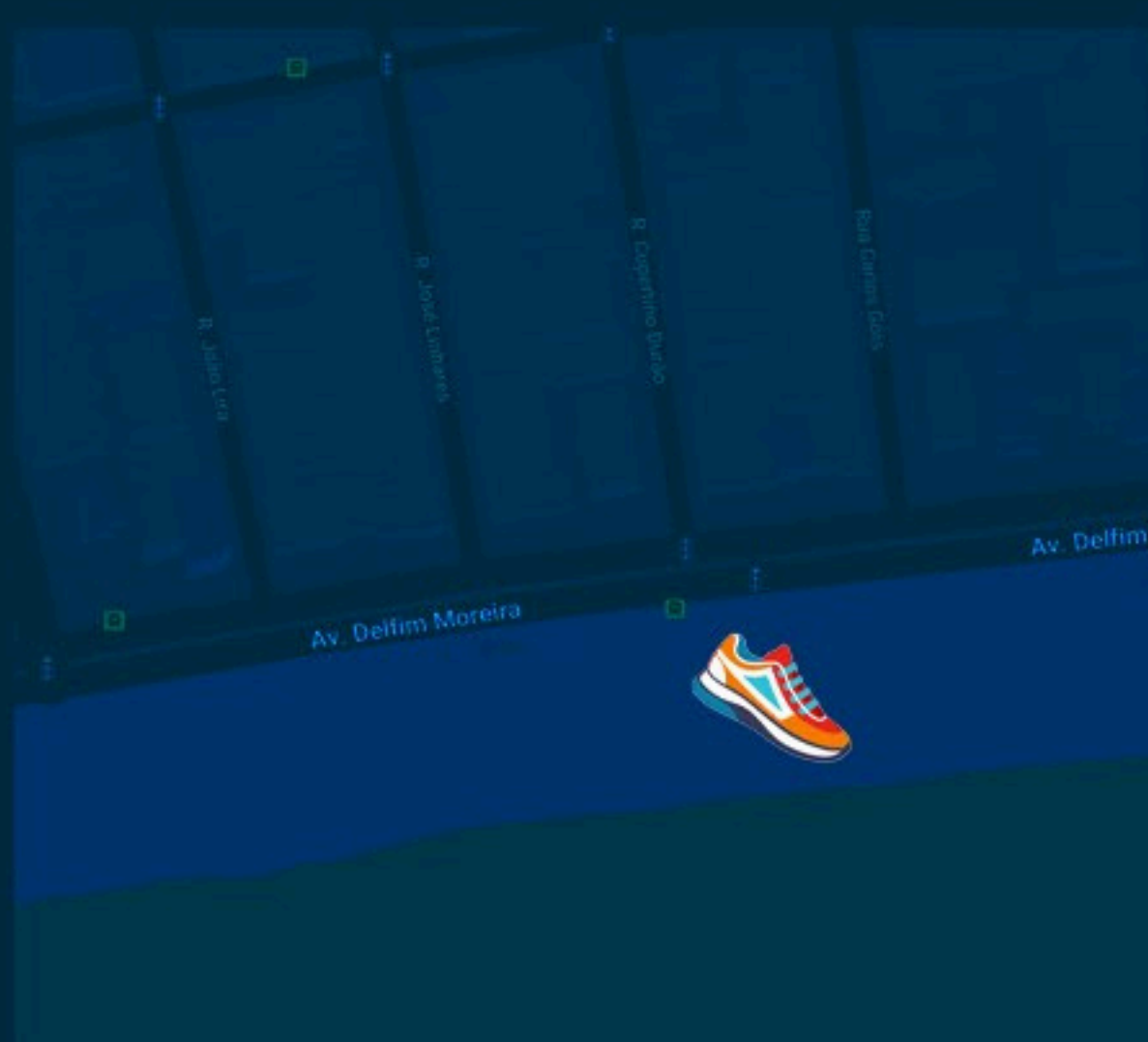
7:00h às 10:00h



Estrutura localizada na Lagoa Rodrigo de Freitas/Ipanema
Entre o Clube Caiçaras e Rua Aníbal de Mendonça

TENDA DO LEBLON DOMINGO

07:00h às 10:00h



Estrutura localizada na praia do Leblon próximo ao Posto 11

PONTOS DE TREINO ALTERNATIVOS

PAINEIRAS CORCOVADO

7:00h às 10:00h



PENÍNSULA/ BARRA DA TIJUCA PENÍNSULA OPEN MALL

07:00h às 10:00h



PONTOS DE TREINO ALTERNATIVOS

EU RIO BEACH CLUB LAGOA

7:00h às 10:00h



E MUITO MAIS

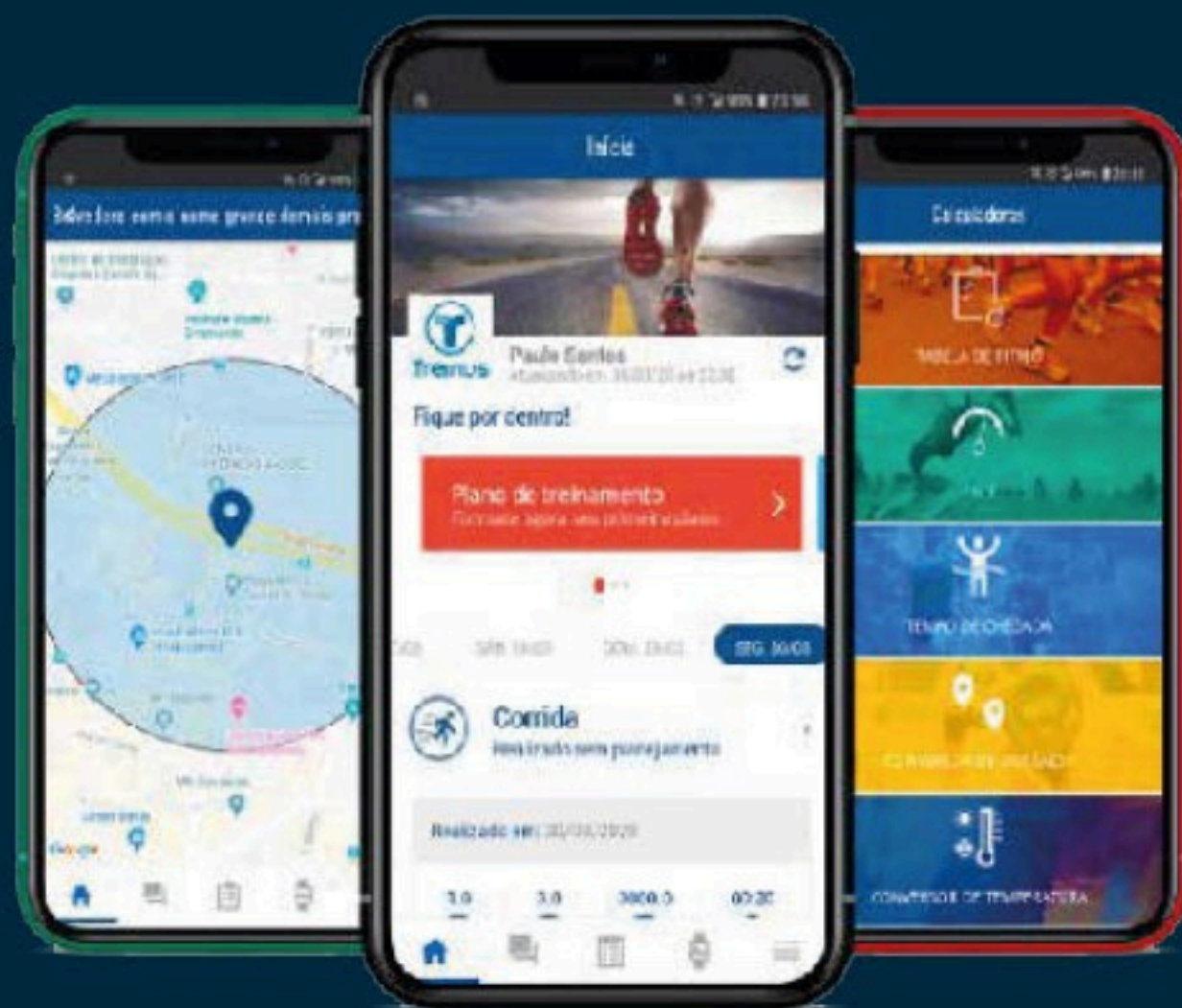
PROVAS

Nas provas oficiais da equipe, você vai poder contar com uma estrutura completa de apoio para que você possa fazer a prova se preocupando somente em correr!

Deixa o resto com a gente!

APP TREINUS

Você vai receber e acessar a sua planilha de treinos pelo aplicativo, assim, quando você realiza o treino o treinador pode acessar as informações e te passar o feedback necessário.



GARMIN

POLAR

TOMTOM

SUUNTO



CAMELBAK

COROS

PLANOS

ANUAL

R\$ 200,00

6 MESES

R\$ 210,00

3 MESES

R\$ 220,00

BENEFÍCIOS

Planilhas de treino personalizadas

Acesso a todos os pontos de treino

Acesso a estrutura nas provas oficiais

Programa de indicações

*No programa de indicações a cada amigo indicado que efetivar a matrícula, você ganha 1 mês grátis

PLANOS

ONLINE

ANUAL

R\$ 160,00

6 MESES

R\$ 165,00

3 MESES

R\$ 170,00

BENEFÍCIOS

Planilhas de treino personalizadas

Acesso a estrutura nas provas oficiais

PLANOS

TREINAMENTO DE FORÇA

O serviço oferece treinos versáteis (casa ou academia) via aplicativo, com vídeos demonstrativos e suporte direto pelo WhatsApp

MENSAL

ALUNOS

R\$ **100,00**

MENSAL

NÃO ALUNOS

R\$ **130,00**

BENEFÍCIOS

Melhora da performance

Prevenção de lesões

Auxilia na composição corporal dos corredores



Todos os planos tem taxa de avaliação no valor de R\$ 150,00 e inclui uma camiseta da equipe

A group of runners participating in a race on a paved road. In the foreground, a woman in a blue shirt with 'RUNNERS CLUB' and a man in a yellow shirt are running. To their left, another woman in a blue shirt and green shorts is running. In the background, other runners and spectators are visible. The scene is set outdoors with hills in the distance.

5% de desconto com
pagamento feito à vista

Serviço de personal trainer de academia disponível mediante contratação à parte.

VEM CORRER
COM A GENTE

RUNNERSCLUB

A FAMÍLIA
LARANJINHA
TE ESPERA!