

Running Club

HORARIOS

Temporada 25/26

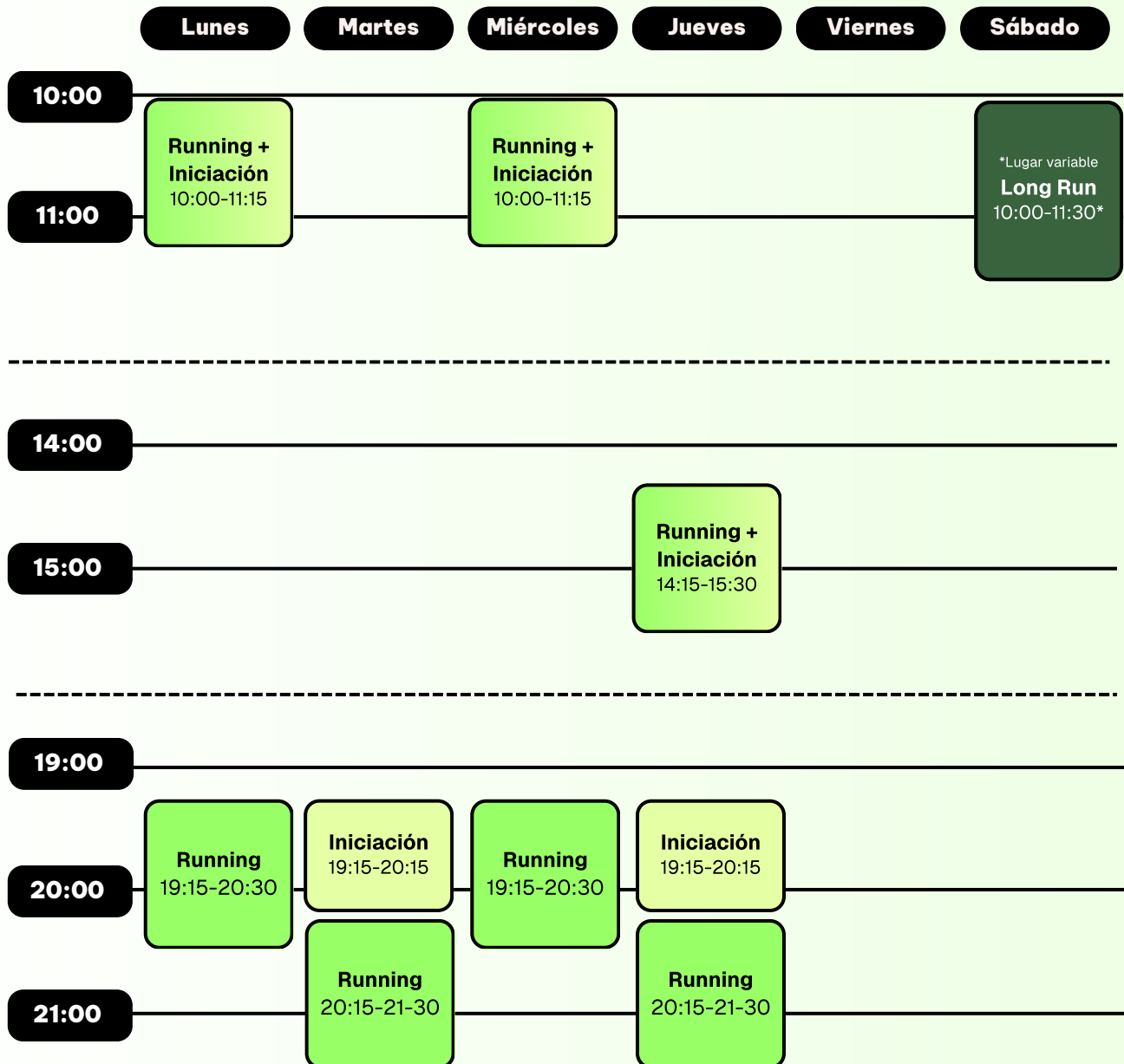


Parque del Retiro
Madrid Río - Casa de Campo
Canal - Parque Santander
Parque Juan Carlos I
Las Tablas
GUADALAJARA: Parque de la Chopera



Parque del Retiro

personal RUNNING & WELLNESS HUB



Curso de Iniciación: Curso de 3 meses para empezar a correr

Running General: Entrenamientos variados de nivel medio y avanzado para preparar carreras de 10K, 21K y 42K

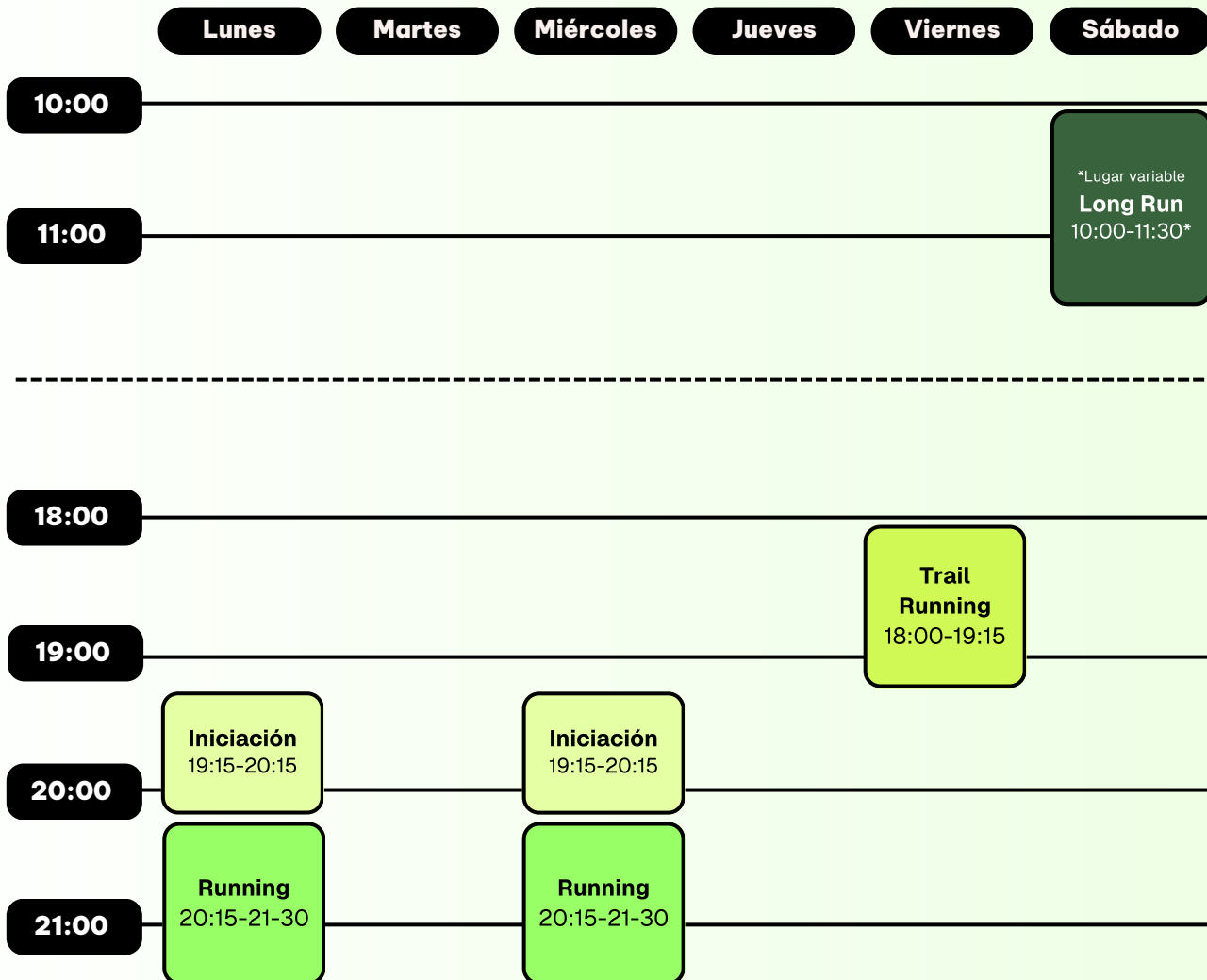
Long Run: Rodaje de tirada larga específico para preparar pruebas de 10K, 1/2 Maratón y Maratón.

*El lugar de entrenamiento de la tirada larga irá variando entre las sedes de Casa de Campo, Retiro y Juan Carlos I. El horario de entrenamiento del rodaje largo se podrá alargar si el entrenamiento lo requiere.



Madrid Río - C. de Campo

personal RUNNING & WELLNESS HUB



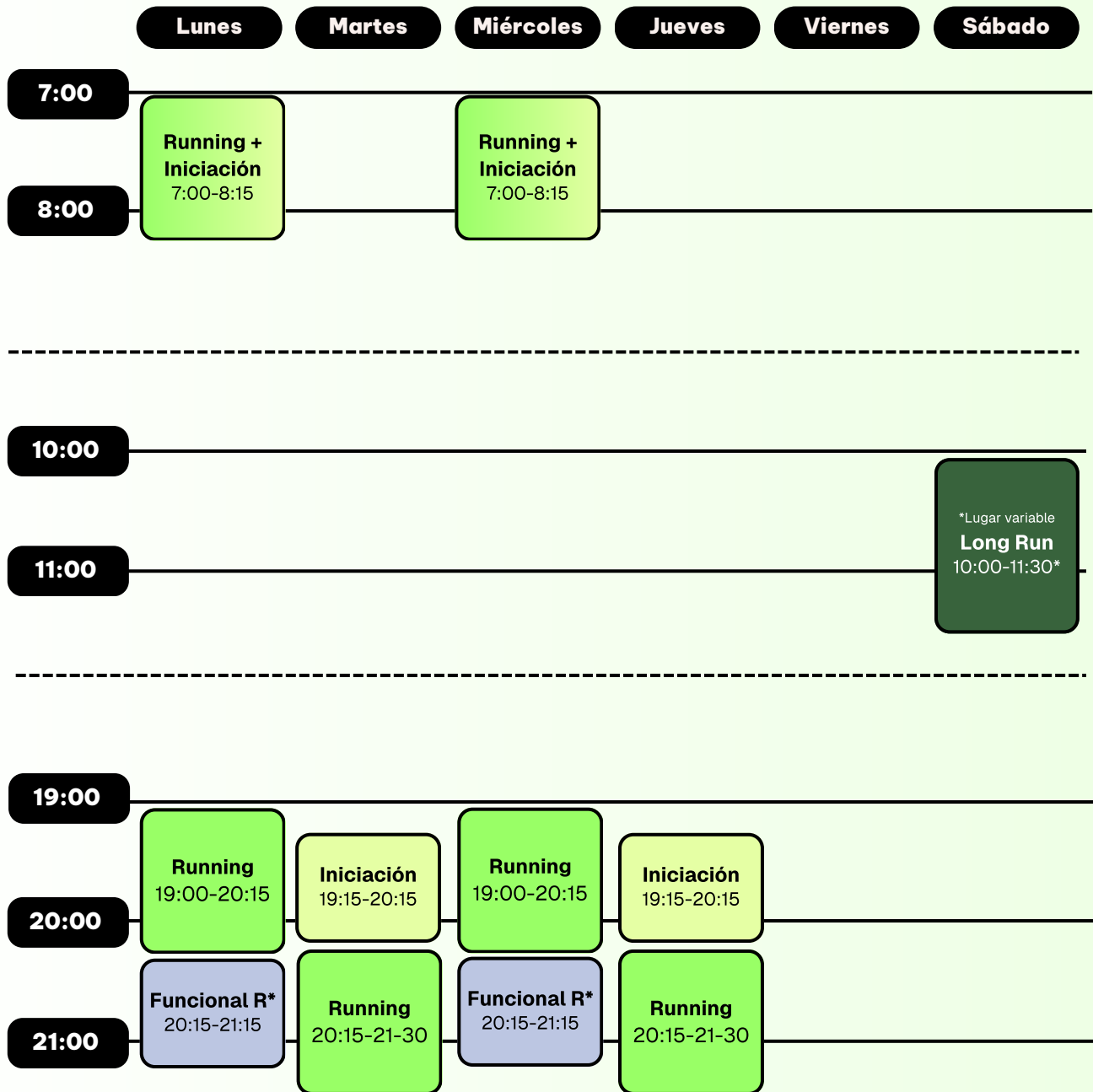
Curso de Iniciación: Curso de 3 meses para empezar a correr

Running General: Entrenamientos variados de nivel medio y avanzado para preparar carreras de 10K, 21K y 42K

Long Run: Rodaje de tirada larga específico para preparar pruebas de 10K, 1/2 Maratón y Maratón.

Trail Running: Entrenamiento específico de Trail Running para iniciarse en carreras de montaña

*El lugar de entrenamiento de la tirada larga irá variando entre las sedes de Casa de Campo, Retiro y Juan Carlos I. El horario de entrenamiento del rodaje largo se podrá alargar si el entrenamiento lo requiere.



Curso de Iniciación: Curso de 3 meses para empezar a correr

Running General: Entrenamientos variados de nivel medio y avanzado para preparar carreras de 10K, 21K y 42K

Long Run: Rodaje de tirada larga específico para preparar pruebas de 10K, 1/2 Maratón y Maratón.

***EXTRA - Funcional Running:** Entrenamiento de Fuerza para complementar el trabajo de carrera

*El lugar de entrenamiento de la tirada larga irá variando entre las sedes de Casa de Campo, Retiro y Juan Carlos I. El horario de entrenamiento del rodaje largo se podrá alargar si el entrenamiento lo requiere.



Parque Juan Carlos I

personal RUNNING & WELLNESS HUB

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

10:00

11:00

*Lugar variable
Long Run
10:00-11:30*

19:00

20:00

21:00

Iniciación
19:15-20:15

Running
20:15-21:30

Iniciación
19:15-20:15

Running
20:15-21:30

Curso de Iniciación: Curso de 3 meses para empezar a correr

Running General: Entrenamientos variados de nivel medio y avanzado para preparar carreras de 10K, 21K y 42K

Long Run: Rodaje de tirada larga específico para preparar pruebas de 10K, 1/2 Maratón y Maratón.

*El lugar de entrenamiento de la tirada larga irá variando entre las sedes de Casa de Campo, Retiro y Juan Carlos I. El horario de entrenamiento del rodaje largo se podrá alargar si el entrenamiento lo requiere.



Las Tablas

personal RUNNING & WELLNESS HUB

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00						
8:00	Running + Iniciación 7:00-8:15		Running + Iniciación 7:00-8:15			
10:00						*Lugar variable Long Run 10:00-11:30*
11:00						
19:00						
20:00	Iniciación 19:15-20:15		Iniciación 19:15-20:15			
21:00	Running 20:15-21-30		Running 20:15-21-30			

Curso de Iniciación: Curso de 3 meses para empezar a correr

Running General: Entrenamientos variados de nivel medio y avanzado para preparar carreras de 10K, 21K y 42K

Long Run: Rodaje de tirada larga específico para preparar pruebas de 10K, 1/2 Maratón y Maratón.

*El lugar de entrenamiento de la tirada larga irá variando entre las sedes de Casa de Campo, Retiro y Juan Carlos I. El horario de entrenamiento del rodaje largo se podrá alargar si el entrenamiento lo requiere.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

10:00

11:00

Long Run /
Trail Run.
10:00-11:30*

19:00

20:00

21:00

Running
19:00-20:15

Iniciación
19:15-20:15

Running
19:00-20:15

Iniciación
19:15-20:15

Funcional R*
20:15-21:15

Running
20:15-21:30

Running
20:15-21:30

Funcional R*
18:30-19:30

Curso de Iniciación: Curso de 3 meses para empezar a correr

Running General: Entrenamientos variados de nivel medio y avanzado para preparar carreras de 10K, 21K y 42K

Long Run: Rodaje de tirada larga específico para preparar pruebas de 10K, 1/2 Maratón y Maratón.

Trail Running: Entrenamiento específico de Trail Running para iniciarse en carreras de montaña

***EXTRA - Funcional Running:** Entrenamiento de Fuerza para complementar el trabajo de carrera

*El lugar de entrenamiento de la tirada larga irá variando entre las sedes de Casa de Campo, Retiro y Juan Carlos I. El horario de entrenamiento del rodaje largo se podrá alargar si el entrenamiento lo requiere.

Grupos Fuerza

HORARIOS

Temporada 25/26



Retiro - Centro PERSONAL | Wellness Hub
Madrid Río - Centro PERSONAL | Wellness Hub



Retiro: Centro PERSONAL

personal RUNNING & WELLNESS HUB

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00		Funcional 7:00-8:00		Funcional 7:00-8:00		
8:00		Funcional 8:00-9:00		Funcional 8:00-9:00		
9:00						
10:00		3ª Edad 10:00-11:00		3ª Edad 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00
11:00						Funcional 11:00-12:00
11:00						
14:00						
15:00	Funcional 14:15-15:15		Funcional 14:15-15:15			
16:00	Funcional 15:15-16:15		Funcional 15:15-16:15			
17:00					Funcional 17:00-18:00	
18:00	Pilates 18:00-19:00	Funcional 18:00-19:00	Pilates 18:00-19:00	Funcional 18:00-19:00	Pilates 18:00-19:00	
19:00	Funcional 19:00-20:00	Funcional 19:00-20:00	Funcional 19:00-20:00	Funcional 19:00-20:00	Funcional 19:00-20:00	
20:00	Funcional 20:00-21:00	Funcional 20:00-21:00	Funcional 20:00-21:00	Funcional 20:00-21:00		
21:00						

Funcional: Entrenamiento orientado a un trabajo global de fuerza y movilidad

Pilates: Entrenamiento de pilates suelo para una mejora postural

3ª Edad: Entrenamiento funcional específico para personas mayores



Madrid Río: Centro PERSONAL

personal RUNNING & WELLNESS HUB

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00						
8:00		Funcional 7:15-8:15		Funcional 7:15-8:15		
9:00						
10:00	Funcional 9:15-10:15		Funcional 9:15-10:15			
11:00						Funcional 11:30-12:30

14:00						
15:00		Funcional 14:15-15:15		Funcional 14:15-15:15		
16:00		Funcional 15:15-16:15		Funcional 15:15-16:15		
17:00					Pilates 16:30-17:30	
18:00	Funcional 18:00-19:00		Funcional 18:00-19:00			
19:00		Funcional 19:00-20:00		Funcional 19:00-20:00		
20:00		Funcional 20:00-21:00		Funcional 20:00-21:00		
21:00						

Funcional: Entrenamiento orientado a un trabajo global de fuerza y movilidad

Pilates: Entrenamiento de pilates suelo para una mejora postural

Grupos Nordic Walking HORARIOS

Temporada 25/26



Parque del Retiro
Madrid Río - Casa de Campo



Parque del Retiro

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
11:00						
12:00	Nordic Walking 11:30-12:30		Nordic Walking 11:30-12:30			
18:00						
19:00	Nordic Walking 18:00-19:00		Nordic Walking 18:00-19:00			

Madrid Río - C. de Campo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
18:00						
19:00	Nordic Walking 18:00-19:00		Nordic Walking 18:00-19:00			

Nordic Walking: Grupo de marcha con bastones para un trabajo global

Running Club **Grupos Fuerza** **Grupos Nordic Walking** **HORARIOS**

Temporada 25/26



Parque del RETIRO
MADRID RIO - CASA DE CAMPO



Parque del Retiro

personal RUNNING & WELLNESS HUB

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00		Funcional 7:00-8:00		Funcional 7:00-8:00		
8:00		Funcional 8:00-9:00		Funcional 8:00-9:00		
9:00						
10:00	Running + Iniciación 10:00-11:15	3ª Edad 10:00-11:00	Running + Iniciación 10:00-11:15	3ª Edad 10:00-11:00		Long Run 10:00-11:30
11:00						Pilates 10:00-11:00
12:00	Nordic W. 11:30-12:30		Nordic W. 11:30-12:30			Funcional 11:00-12:00
14:00						
15:00	Funcional 14:15-15:15		Funcional 14:15-15:15	Running + Iniciación 14:15-15:30		
16:00	Funcional 15:15-16:15		Funcional 15:15-16:15			
17:00					Funcional 17:00-18:00	
18:00	Pilates 18:00-19:00	Nordic W. 18:00-19:00	Funcional 19:00-20:00	Pilates 18:00-19:00	Nordic W. 18:00-19:00	Funcional 19:00-20:00
19:00						
20:00	Running 19:15-20:30	Funcional 19:00-20:00	Iniciación 19:15-20:15	Funcional 19:00-20:00	Running 19:15-20:30	Funcional 19:00-20:00
21:00		Funcional 20:00-21:00	Running 20:15-21:30	Funcional 20:00-21:00	Running 20:15-21:30	Funcional 20:00-21:00



Madrid Río - C. de Campo

personal RUNNING & WELLNESS HUB

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:00						
8:00		Funcional 7:15-8:15		Funcional 7:15-8:15		
9:00						
10:00	Funcional 9:15-10:15		Funcional 9:15-10:15			
11:00						Long Run 10:00-11:30*
12:00						Funcional 11:30-12:30
14:00						
15:00		Funcional 14:15-15:15		Funcional 14:15-15:15		
16:00		Funcional 15:15-16:15		Funcional 15:15-16:15		
17:00					Pilates 16:30-17:30	
18:00	Funcional 18:00-19:00	Nordic W. 18:00-19:00	Funcional 18:00-19:00	Nordic W. 18:00-19:00	Trail Running 18:00-19:15	
19:00		Funcional 19:00-20:00		Funcional 19:00-20:00		
20:00	Iniciación 19:15-20:15		Iniciación 19:15-20:15			
21:00	Running 20:15-21:30	Funcional 20:00-21:00	Running 20:15-21:30	Funcional 20:00-21:00		



TARIFAS

GRUPOS RUNNING & NORDIC WALKING

Cuota anual: Oferta de fidelidad antiguos clientes (solo hasta el 31 de agosto):

- 💰 375 € (equivale a 34 €/mes)
- 📅 De septiembre a julio (ambos incluidos)
- ✅ Acceso libre para ir a todas las sedes y a todas las sesiones de Running (& Nordic Walking)

Cuota anual (sin oferta):

- 💰 429 € (equivale a 39 €/mes)
- 📅 De septiembre a julio (ambos incluidos)
- ✅ Acceso libre para ir a todas las sedes y a todas las sesiones de Running (& Nordic Walking)

Mensualidad: 2 días por semana / "ilimitado":

- 💰 51 €/mes
- ✅ Acceso libre para ir a todas las sedes y a **todas las sesiones** de Running (& Nordic Walking)

Mensualidad: 1 día por semana:

- 💰 35 €/mes
- ✅ Acceso libre para ir a todas las sedes, pero **solo 1 sesión a la semana de Running** (& Nordic Walking)

GRUPOS FUERZA (Centros PERSONAL Retiro y C. de Campo)

Mensualidad: 2 días por semana / "ilimitado":

- 💰 97 €/mes
- 👤 Si ya estás inscrito en grupos running: 82 €/mes (Descuento 15€)
- ✅ Tendrás fijados dos días a la semana, y siempre que haya plazas libres (máx. 8 personas) puedes ir tantos días como quieras en ambas sedes tanto a grupos de Entrenamiento Funcional como a Pilates suelo.

Mensualidad: 1 día por semana:

- 💰 65 €/mes
- 👤 Si ya estás inscrito en grupos running: 50 €/mes (Descuento 15€)
- ✅ Tendrás fijado un día a la semana, pero puedes cambiarlo por otro si lo necesitas, siempre que haya plazas libres (máx. 8 personas). En ambas sedes tanto a grupos de Entrenamiento Funcional como a Pilates suelo.

EXTRAS – FUNCIONAL RUNNING & NATACIÓN

Funcional Running (extra para corredores) (Canal y Guadalajara)

- 💰 17 €/mes
- ✅ Puedes ir todos los días que quieras a este grupo

Funcional Running – 2 días por semana (sin grupo de running) (Canal y Guadalajara)

- 💰 51 €/mes

Funcional Running – 1 día por semana (sin grupo de running) (Canal y Guadalajara)

- 💰 35 €/mes

Natación anual (oferta válida en septiembre y octubre)

- 💰 60 € (250€ sin grupo de Running o Fuerza y Salud)
- ✅ Todos los lunes de 20:00 a 21:00 en Highlands School (Encinar de la Moraleja). De Septiembre a Junio.

Natación mensual

- 💰 15 €/mes (35€/mes sin grupo de Running o Fuerza y Salud)
- ✅ Todos los lunes de 20:00 a 21:00 en Highlands School (Encinar de la Moraleja)



INFORMACIÓN GENERAL

- Se incluye una Planificación de Running complementaria para que puedas entrenar los días que no puedas asistir al grupo, así como los fines de semana. Esta planificación estará orientada a las diferentes pruebas del circuito de 10K o similares, ½ Maratón y Maratón.
- También tendrás disponibles Rutinas de entrenamiento de Fuerza para poder complementar tu trabajo de Entrenamiento Funcional
- El pago de cualquier tarifa te incluye en la COMUNIDAD PERSONAL, donde podrás participar en los eventos, carreras y entrenamientos especiales que se realizan a lo largo de la temporada.
- También tendrás condiciones especiales con nuestros Colaboradores.
- Durante la temporada puede haber modificaciones o anulaciones de horarios debido a la falta de afluencia de los deportistas o por cuestiones organizativas o climatológicas.
- Para cancelar las suscripciones, se tiene que avisar antes del día 25 del mes anterior, para asegurarnos de que hay margen de tiempo suficiente para cancelar las suscripciones mensuales. Una vez realizado el pago del servicio no se procederá a la devolución del importe pagado.

CONTACTA CON NOSOTROS

Este equipo aumenta día a día ¿A qué esperas para unirte a nosotros?



91 539 22 82
699 790 194
685 562 019



gestion@personalrunning.com



[@Pers_Running](https://www.instagram.com/Pers_Running)



[/personalrunning](https://www.facebook.com/personalrunning)



[@Pers_Running](https://www.youtube.com/Pers_Running)

personal RUNNING &
WELLNESS HUB