



Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé !

Je Cours Pour Ma Forme est un programme d'initiation à la course à pied. Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors : tout le monde est le bienvenu !

Pas besoin d'être sportif
Pas besoin de savoir courir
La formation débute du niveau zéro !

Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine pendant trois mois. Présentez-vous simplement en tenue de sport avec des chaussures de course à pied.

Ne ratez pas la première séance et la remise de votre carnet d'entraînement personnalisé.

Les séances sont placées sous l'autorité d'un entraîneur afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera également remis à l'issue du programme. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots : santé et convivialité.

Courez nous rejoindre !

je cours
pour ma
forme.be 

ORGANISATEUR *Echevinat des Sports de Soumagne*

DATE *A partir du lundi 12 avril 2010 à 18h et 19h*

LIEU *Soumagne - Domaine de Wégimont*

CONTACT *04/377.98.11 (Echevinat des Sports)*
christophe.bierly@soumagne.be

INFO: www.jecourspourmaforme.be
www.soumagne.be

