



Commune de
SOUMAGNE

Royaume de Belgique
Province de Liège - Arrondissement de Liège

Je cours pour ma forme... voilà un nom de projet sympa !

Mais qu'est ce que c'est ?

En fait, l'Echevinat des Sports s'est associé à l'ASBL « Sport et santé » afin de proposer à la population l'accessibilité à la course à pied. Fort de l'énorme succès de la saison passée, l'Echevinat des Sports remet le couvert !

Je vous explique : le but du projet est de proposer un programme d'entraînement à la course à pied à toute personne, non ou peu sportive, de + de 18 ans. Ce programme sera suivi et expliqué par un animateur breveté.

Chaque lundi soir, vous serez encadrés par Christophe qui vous aidera à évoluer dans la course à pieds, sans dépasser vos limites... Donc sans vous décourager !!! Je répète que ce projet ne s'adresse pas spécialement aux sportifs et sportives ! Vous pouvez participer aux sessions sans avoir jamais pratiqué de sport auparavant !

Pourquoi le jogging ?

Parce que le jogging est un sport démocratique. En effet, il faut peu de matériel pour courir hormis une bonne paire de basket !

De plus, la science a déjà prouvé à plusieurs reprises les bienfaits de la course à pied sur l'organisme (perte de poids, musculation du dos, ...)

Que vous offre t-on ?

- Un suivi hebdomadaire des entraînements
- Un encadrement de qualité
- Un programme en fonction de vos possibilités
- Un carnet entraînement-santé
- Un diplôme de réussite

Et combien est ce que cela coûte ?

La modique somme de **20 € par participant soumagnard et 30 € par participant hors-commune pour une période de 3 mois (assurance comprise) ATTENTION : Priorité aux Soumagnards**

Et quand cela se fait-il ?

Reprise le lundi 12 avril !

La session 1 (débutants) → le lundi à 19 heures

La session 2 (5-10km) → le lundi à 18 heures

N'hésitez pas à contacter Christophe pour de plus amples informations au 04/377.98.11 et vous pré-inscrire par mail (christophe.bierly@soumagne.be) ou par téléphone (04/377.98.11)

Chargé de dossier : Bierly Christophe

Tél. : 04/377.98.11 - Fax : 04/377.47.71 - E-mail: christophe.bierly@soumagne.be