Les infos de la Ville de Seraing

JE COURS POUR MA FORME

je cours pour ma forme by Zatopek

Seraing

Avec le programme Je Cours Pour Ma Forme, donnez rendez-vous chaque semaine à votre santé en toute convivialité.

Je Cours Pour Ma Forme est un programme d'initiation à la course à pied. Hommes, femmes, ados, 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 de 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 du dimanche matin sont placées sous l'autorité des entraîneurs 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!

INFO : www.seraing-runners-team-asbl.com

ORGANISATEUR

SERAING RUNNERS TEAM asbl

INFORMATION-INSCRIPTION

Dimanche 1er septembre 2019 10h30

1ère SÉANCE

Dimanche 8 septembre 2019
9h00 NIVEAU 1 (5 KM)
10h00 NIVEAU 2 (10 KM)

COÛT (pour les 12 semaines)

20 euros (assurance accident sportif comprise + vestiaire + douche)
35 euros (avec le tee-shirt officiel JCPMF)

LIEU :

PISTE D'ATHLÉTISME—BOIS DE L'ABBAYE
Avenue de Puddleurs,51 4100 Seraing

ANIMATEURS AGRÉÉS

Patrick COUNE 0496/61 01 42
Gérard DEPIENNE 0499/25 08 96

jcpmf.seraing@gmail.com