



Préparez-vous à mieux courir !

Le programme “renforcement et équilibre” est un programme préparatoire de **6 semaines** qui alterne éducatifs, exercices de souplesse, de gainage et d'équilibre.

L'objectif est de renforcer le corps avant d'entamer une session classique Je Cours Pour Ma Forme.

Le programme s'adresse aussi bien aux coureurs **débutants** qu'aux **expérimentés**, qui seront encadrés deux fois par semaine par un animateur formé.

Olivia, Dylan, Kevin et Jonathan Borlée, la **famille olympique la plus célèbre** de Belgique, illustreront à l'aide d'un jeu de cartes les 4 familles d'exercices pour épauler votre animateur et vous inspirer !

Comme eux, préparez-vous à mieux courir !



ORGANISATEUR _____

DATE _____

LIEU _____

CONTACT _____

www.jecourspourmaforme.com

