



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!



ORGANISATEUR _____

DATE _____

LIEU _____

CONTACT _____

INFO: www.jecourspourmaforme.com

