

# 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](http://www.jecourspourmaforme.com)

