



# Booste ton coeur et ton corps !

Avec Je Cours Pour Ma Forme "13-18 ans", tu alternes le saut à la corde et la course à pied, tout ça en groupe.  
Après 3 mois, tu seras capable de courir 5 km sans t'arrêter !

**Pas besoin d'être sportif.ve, la formation débute du niveau zéro!**

Les séances se déroulent au rythme d'au moins une par semaine pendant 3 mois. Tu viens simplement en tenue de sport avec des chaussures de course à pied... c'est tout. Et dès la première séance, on te remet ton carnet d'entraînement personnalisé.

Ton animateur formé adaptera l'entraînement à la forme de chaque participant. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots: santé et convivialité.

**Tu viens ?** C'est que du fun !



ORGANISATEUR

CONTACT

DATE DE DEBUT DE SESSION

NIVEAUX

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

JOURS

LIEU