

# 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 en vue d'une saison classique Je Cours Pour Ma Forme. C'est donc de la prévention.

Le programme s'adresse aussi bien aux coureurs **débutants** qu'aux **expérimentés**. Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine pendant trois mois. Présentez-vous simplement en tenue de sport et un tapis personnel.

Les séances sont placées sous l'autorité d'un animateur formé afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots: santé et convivialité.

**Rejoignez-nous !**



ORGANISATEUR

CONTACT

DATE DE DEBUT DE SESSION

SEANCES

JOURS

LIEU