

# Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé !

Le 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 !



je cours  
pour ma  
forme.com

ORGANISATEUR ASBL « Sports & Culture »

DATE 15/04/2013 17h00

LIEU Parking du Centre Sportif de St Hubert

CONTACT 0495/52.15.98 – Pierre GOUVERNEUR

INFO: [www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com)



VIVA CITE

GARMIN

