***Courons vers de nouvelles sensations 2012***



* La philosophie ? Retrouver la forme et l’envie de bouger en courant
* Pour qui ? Sport pour tous par excellence, notre formule s’adresse :
1. au débutant à qui on propose une méthode pour savoir courir 30 minutes en continu à la fin du cycle
2. coureur moyen ou confirmé qui cherche la motivation et les conseils pour progresser dans une ambiance et un encadrement propice (10km)
* Quand ? Tous les lundis à 17h 15 et jeudi à 19h entre la période du 16 avril et le 28 juin
* RDV ? Parking piscine communale de Saint Hubert
* Cotisation ? 20 euros le cycle 1x semaine et 30 euros pour 2x semaine
* Encadrement ? Par l’équipe de l’ASBL « sports et culture »

 Charlier Benoit : 0498/24.97.80

 Jambe Nicolas : 0498/84.28.77

* Collaboration : 1 course commune avec le groupe « je cours pour ma commune de neufchateau »