***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 encore dans une ambiance et un encadrement propice (10km)

* Quand ? Tous les lundis à 17h 15 et jeudi à 18h entre la période du 10 septembre au 15 novembre (10 semaines)
* 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 sport et culture

Jambe Nicolas : 0498/84.28.77

Goosse Jérome : 0497/88.73.02

* Une séance commune avec « je cours pour ma forme » à Neufchâteau
* Une épreuve du « challenge de Gaume » (inscription non-comprise)

Soit le 18/11 à Volaiville (1, 2,6 ou 10 km)

Soit le 25/11 à Orval (4,8 ou 9 km)

* Un verre de l’amitié en fin de cycle.