

L'accompagnement running

ATHLE LOISIRS

Cette activité s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent **reprendre la course à pied**, qui ne désirent plus courir **seules** ou qui veulent **préparer une course** dans les meilleures conditions.



Le but est de vous proposer un accompagnement ainsi qu'un suivi sur mesure orienté sur **une pratique bien-être et non compétitive**. Les séances sont constituées d'ateliers très spécifiques, ainsi que par l'apprentissage des fondamentaux (échauffement, étirements, travail technique, récupération).

Vous souhaitez :

- Arrêter de courir seul
- Courir avec des gens de votre niveau
- Préparer une course sur route



Venez rejoindre le nouveau «Créneau LOISIRS» de l'ASFI
le dimanche de 10 à 12h
au Stade Louis Dolly avec notre entraîneur.