



VILLEJUIF ATHLETISME

## 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 « Créneau LOISIRS » de l'ASFI  
le dimanche de 10h00 à 12h00  
au Stade Louis Dolly avec notre entraîneur.

Renseignements : [asfvillejuif@free.fr](mailto:asfvillejuif@free.fr) ou sur place au stade Louis Dolly, rue Auguste Perret