



Theux News n° 5 du 14 mars 2017

Je cours pour ma forme !



Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé !

Je 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 !



ORGANISATEUR La Régie theutoise

DATE Du 11/4 au 28/6 à 18h45

LIEU (4km, 7 km et 10 km)
Hall omnisports de Theux

CONTACT 087/539353;marie-christine.kevelaer@theux.be

inscription obligatoire
INFO: www.jecourspourmaforme.be



Inscription obligatoire auprès de :
marie-christine.kevelaer@theux.be
087 / 53 93 53

Place du Perron 2
4910 THEUX
info@theux.be



Cet email a été envoyé à {EMAIL}
Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit à notre newsletter

Si vous ne souhaitez plus recevoir notre newsletter, vous pouvez vous désinscrire [ici](#)

Envoyé par



© 2016 Commune de Theux