



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 manquez 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 : Echevinat des Sports de Profondeville

Horaire : le mercredi 6 septembre à 18h15 -

Le lundi 4 septembre à 18h30 pour le 10 km + trail

Lieu : Complexe sportif de la Hulle à Profondeville

Prix : 30 € par session (assurance comprise) =

12 séances encadrées

Infos :

Pascale Willame : 0478/455.372

Jean-Yves Brichard : 0473/476.999

Vincent Coget : 0476/860.085

Jean-François Kayser : 0496/255.199

Jean-Louis Dumont : 081/41.24.30

Pascal Chevalier: 0477/777.371

Site Je cours pour ma forme



La session d'automne

**débutera : le mercredi 6 septembre 2017 à 18h15 pour le 5 & le 10 km
le lundi 4 septembre à 18h30 pour le 10 + trail**



Je cours pour ma forme à Profondeville!

Sixième année que la commune de Profondeville participe à ce programme de remise en forme organisé par l'échevinat des Sports. Adapté à tous les niveaux, débutant ou confirmé, le programme JCPMF donne les clés pour pouvoir courir 5 ou 10 km après 12 semaines d'entraînement.

Accompagné de coachs brevetés vous progressez à votre rythme tout en prenant un maximum de plaisir.

Le programme « Je Cours Pour Ma Forme » est ouvert à tous !

Le programme 0>5 km vous permettra de reprendre la course à pied depuis 0. Inutile donc d'être un athlète olympique, volonté et bonne humeur suffiront à atteindre les objectifs du programme.

Coach: Pascale Willame 0478/455.372 & Jean-Yves Brichard 0473/476.999

Le programme 5>10 km propose aux plus expérimentés et à ceux ayant terminé avec succès le programme 5 km, d'encore progresser et d'atteindre le cap des 10 km toujours avec la même philosophie du jogging 100% plaisir. Coach: Jean-Louis Dumont 081/41.24.30 & Vincent Coget 0476/860.085

Spécial 10 km + Trail : Jean-François Kayser 0496/255.199

Une fois inscrit à l'un de nos programmes, tous les participants sont couverts par une assurance.



Pour vous inscrire: www.profondewille.be