

Vendredi 21 août 2009

Jogging Joseph DESIR

Organisé par le Comité d'Animation
des Pensionnés du Grand Remicourt

Parcours de 4,800km
pour les jeunes et moins valides
Départ à 19h15

Parcours de 12,800km
à travers Hodeige, Momalle et Pousset
Départ à 19h30

INSCRIPTIONS
à partir de 17h30 au terrain de football de Hodeige
Rue de la Sâte

P.A.F. 3,00 €



Je Cours Pour Ma Forme est un programme de mise en
condition physique par la course à pied pour débutants.

je cours
pour ma
forme.be

Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé!

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!

Nouveau: en plus de la formation niveau zéro, une autre vient s'y ajouter: entraînement de niveau 1 (5-10km)

Inscrivez-vous dès maintenant!

ORGANISATEUR: Echevinat des Sport de Remicourt

DATE: 31 août 2009 à 19h00 - PAF: 15 euros

LIEU: Ecole Communale de Remicourt - Rue Jules Mélotte

CONTACT: CHARLIER Michel: 0474/24 11 16 MAQUOI Henri: 0475/40 58 76

INFO: www.jecourspourmaforme.be