

A VOS AGENDAS !

Dès le 29 septembre

Découvrez ou redécouvrez le plaisir de courir et ses bienfaits sur la santé.

Sans esprit de compétition,

Dans une ambiance motivante de groupe,

Via un programme progressif de 12 semaines,

En étant suivi par des entraîneurs formés à la discipline.

Deux groupes seront organisés (en fonction de votre niveau) :

JE COURS POUR MA FORME – AUTOMNE 2020

Début de session le mardi 29 septembre

Rendez-vous au terrain de football de Clavier Station (rue du marché) les
mardis et jeudis à 18H45.

(Lors du premier cours, nous réfléchirons ensemble à l'horaire qui vous convient le mieux et
pourrons éventuellement l'adapter en fonction du souhait du plus grand nombre)

3 GROUPEs

- 0-5 km
- 5-10 km : Objectif : 10km parcours peu ou pas vallonné



PRIX :

25€ pour la session (assurance comprise) pour les habitants de CLAVIER

30€ pour la session (assurance comprise) pour les personnes non domiciliées à CLAVIER

5 € pour les jeunes de moins de 16 ans (coût assurance)

Paiement sur le compte de l'Administration communale de Clavier BE 72 091 0004158 16 avec votre
nom en communication.

Renseignements : Laurent COLLA (0496/96.40.24)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE au 086/34.94.27 ou isabelle.garroy@clavier.be