

RUNNING



Pour les adultes : Pratique de la course à pied en groupe et dans un esprit de convivialité. Programme d'entraînement adapté à tous les niveaux. Préparation spécifique suivant les objectifs de compétition.

Président
Gilles PÉCOT
06 89 02 61 37

Secrétaire et inscriptions
Sandrine GUÉRIF
06 15 09 27 67



> 13 juillet 2026

Espace Galbé
Foulées bonchampoises

running@es-bonchamp.fr
es-bonchamp.com puis clic sur logo running



GUIDE DES
SPORTS
2025-2026

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
ADULTES renforcement musculaire spécifique course à pied (encadré par coach diplômé)	Lundi	18h-19h et 19h-20h	Dojo	Adhésion loisir adulte 50 € Adhésion FFA 70 €
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Mercredi	18h30-19h30	Parcours sportifs au stade	
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Jeudi	19h-20h	Parcours sportifs au stade	
ADULTES quelques sorties à thèmes seront proposées dans la saison (prépa semi, trail, sortie longue...)	Dimanche	9h30	Campagne, Bois Gamat, Halage...	

! Informations

Adultes : Certificat médical de moins de 4 mois au 1^{er} octobre 2025 « non contre-indication à la course à pied en compétition ».

