

# 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](mailto:running@es-bonchamp.fr)

[es-bonchamp.com](http://es-bonchamp.com) puis clic sur logo running

# TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieu	Tarifs
<b>ADULTES</b> renforcement musculaire spécifique course à pied (encadré par coach diplômé)	Lundi	18h-19h et 19h-20h	Dojo	
<b>ADULTES</b> entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Mercredi	18h30-19h30	Parcours sportifs au stade	Adhésion loisir adulte 50 € Adhésion FFA 70 €
<b>ADULTES</b> entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Jeudi	19h-20h	Parcours sportifs au stade	
<b>ADULTES</b> 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<sup>er</sup> octobre 2025 « non contre-indication à la course à pied en compétition ».