

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 2024

Espace Galbé
Foulées bonchampaises

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

TARIFS

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
ADULTES renforcement musculaire (encadré par Educateur sportif)	Lundi	18h45-19h45	Mezzanine salle G	Adhésion loisir adulte 30 € Adhésion FFA 65 €
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Mercredi	18h30-19h30	Parcours sportifs au stade	
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	Judi	19h15-20h30	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 2023 « non contre-indication à la course à pied en compétition ».

