



Nouveauté cette année au Club d'Athlétisme de Viry-Châtillon

« Athlé-Santé-Loisir » - Option Running, coureurs débutants

Cette activité s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent **reprendre la course**, qui ne désirent plus courir **seules**, ou qui veulent **préparer une course** dans les meilleures conditions.

Le but est de leur proposer un accompagnement ainsi qu'un suivi sur mesure orienté sur **une pratique de bien-être et non compétitive**.

Avec des ateliers très spécifiques, ainsi que l'apprentissage des fondamentaux (*échauffements, étirements, travail technique, récupération*).

Vous souhaitez :

- reprendre la course à pied en douceur,
- arrêter de courir seul,
- courir avec des gens de votre niveau,
- préparer une course sur route,
- atteindre l'objectif de courir de 30mn à 1 heure,
- faire du sport dans un esprit de convivialité,
- perdre du poids et affiner votre silhouette.

Ce que vous propose notre section « Athlé - Santé - Loisir » de Viry

- des entraînements par groupes de niveaux,
- des conseils et un accompagnement en matière d'hygiène de vie, et de diététique,
- des plans d'entraînement adaptés à tous les niveaux,
- un renforcement musculaire général et harmonieux.

Rendez vous au stand VIRY-ATHLE91®, à la journée des associations.

Le dimanche 6 septembre

Pour tous renseignements s'adresser à : Carolle HENNI

Tél portable : 06.62.95.14.01.

Mail : carollehenni@free.fr

Site du Club : www.athle91.com