|  |  |
| --- | --- |
|  | Plessis RobinsonAthlétic Club**Section Course à Pied** |

# **Sport Athlé Santé**

# **Course Hors-Stade**

# **Demi-fond**

La recherche du bien-être et d’une meilleure condition physique sont aujourd’hui les premières motivations pour la pratique de la course à pied.

**Vous souhaitez reprendre une activité physique ?**

**Vous ne voulez plus courir seul(e) ?**

**Vous voulez bénéficier de conseils d’entraîneurs spécialisés ?**

**Vous désirez améliorer votre performance en compétition ?**

Le PRAC propose à ses adhérents des activités adaptées à leurs attentes et à leurs capacités.

**Envie d’intégrer un groupe de jogger ou d’athlètes confirmés**

**De retrouver une condition physique**

**Nous vous proposons des séances adaptées à votre niveau, votre objectif et votre mode de vie.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://blogdelorientation.com/wp-content/uploads/2012/01/course-a-pieds.jpg | Du néophyte à l’athlète en passant par le coureur confirmé  Evaluation de vos capacités (test V.M.A.)  Plans d’entraînements personnalisés  Suivi de l’entraînement et des compétitions |

# **INFORMATIONS UTILES**

**Horaires des entraînements :**

* **lundi, mercredi et vendredi à partir de 18h30**
* **mardi et jeudi de 12h15 à 13h30**

Responsable du groupe course à pied :

Jean de Latour assisté de Fabrice Boise et Nicolas Dubuget

Tél : 06.18.39.13.94

E-mail : delatour.jean@neuf.fr

Toute l'équipe reste à votre disposition pour répondre à toute demande.

Site internet : <http://www.plessis-athle.fr>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.athle.com/fichiers/a2/LOGO_FFA_CLUB_AFFILIE.png |  |  |