



# Plessis Robinson Athlétic Club

## Section Course à Pied

**Sport Athlé Santé  
Course Hors-Stade  
Demi-fond court et long**

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.**



- 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**
- **Mardi et vendredi de 18h30 à 20h et dimanche à 10h00 pour le demi-fond court (800m – 1500m – 3000m)**

Responsable du groupe course à pied :

Jean de Latour assisté de Fabrice Boise  
Et Yann Salaun pour le demi-fond court  
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>

