



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 18h45 à 20h30 (demi fond court)**

Responsable du groupe course à pied :

Jean de Latour assisté de Lëila Bessalem et Fabrice Boise
Yann Salaun pour le demi-fond court (800m/1500m) et jeunes

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>

