



*Course Hors-stade
né(e)s en 2009 et avant*

Du néophyte à l'athlète confirmé
Evaluation de vos capacités (test V.M.A.)
Plans d'entraînements personnalisés
Suivi de l'entraînement et des compétitions



Horaires des entraînements

lundi, mercredi & vendredi 18h30 à 20h30

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 ?
Envie d'intégrer un groupe de jogger ou d'athlètes confirmés?



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

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

AUTRES INFORMATIONS UTILES :

www.plessis-athle.fr

prac.athle@gmail.com

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

