



**Course Hors-stade**  
**Né(e)s en 2010 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](http://www.plessis-athle.fr)**

**[prac.athle@gmail.com](mailto:prac.athle@gmail.com)**

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

