



Le programme de (re)mise en condition physique par la course à pied, encadré par une équipe dynamique d'animateurs.

Pas de compétition !

Les principaux objectifs du programme sont la **santé** et la **convivialité** dans un **parfait esprit d'équipe**.

Printemps 2020

Niveau 1 « 0-5 km »

☞ Le programme dont l'objectif est de pouvoir courir 5km (ou 40 minutes) sans s'arrêter.

Nul besoin d'être sportif ni de savoir courir. La formation débute du niveau zéro. (Âge minimum : 12 ans).

☞ Du 23 mars au 15 juin 2020

☞ Tous les lundis à 19h30, au départ du Complexe sportif de Saint-Léger

Le 23 mars, la session débutera par une séance d'information, suivie du 1^{er} entraînement

Renseignements et inscriptions :

Daniel TOUSSAINT, Administration communale
Tél. : 063 58 99 22 — 063 23 92 94
Email : daniel.toussaint@saint-leger.be

Monique JACOB, Échevine des sports et de la santé
GSM : 0471 83 15 13
Email : monique.jacob@saint-leger.be



Niveau 3 «10 km "+ vite"»

☞ Le programme est destiné aux participants déjà capables de courir 10km et qui souhaitent acquérir plus de vitesse (idéal pour ceux qui ont suivi le niveau 5-10 km). (Âge minimum : 12 ans).

☞ Du 24 mars au 16 juin 2020

☞ Tous les mardis à 19h30, au départ du Complexe sportif de Saint-Léger

Le 24 mars, la session débutera par une séance d'information, suivie du 1^{er} entraînement

Renseignements et inscriptions :

Stefan LAHURE, Conseiller communal
Tél. : 0496 20 97 21
Email : stefan.lahure@skynet.be

Monique JACOB, Échevine des sports et de la santé
GSM : 0471 83 15 13
Email : monique.jacob@saint-leger.be



Renseignements et formulaires d'inscription sont également disponibles sur le site Internet de la Commune :
www.saint-leger.be/loisirs/sports/je-cours-pour-ma-forme