

HAUTES FAGNES VERVIERS



VOUS VOULEZ APPRENDRE A COURIR, AMELIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE OU DEVELOPPER VOS PERFORMANCES DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET SOUS LA DIRECTION DE MONITEURS DIPLOMES ET CONFIRMES ?

**N'attendez plus ! Venez nous rejoindre au stade de Bielmont,
Place d'Arles à Verviers, à partir du mercredi 4 septembre 2024**

Le lundi de 19h00 à 20h30 : Entraînement extérieur

Entraînements à l'extérieur, circuits variés, entre 9 et 12km

Le mercredi de 19h00 à 20h15 : Entraînement sur piste

Entraînements sur la piste du stade, méthode fractionnée

L'adhésion au groupe « RUN FOR YOU » vous offrira les avantages suivants :

- Encadrement et suivi des entraînements par des entraîneurs diplômés, compétents et motivés.
- Accès aux installations du stade de Bielmont (vestiaires, toilettes, piste, éclairage...).
- Plans d'entraînement adaptés à vos objectifs, conseils personnalisés, préparation au «Petit» et au «Grand Jogging» de VERVIERS.
- Convivialité facilitant la pratique de la course à pied.

Si vous désirez des informations complémentaires, vous pouvez les obtenir auprès de Wally au **0474/78.19.55** ou au **secrétariat du club (secretariat.hautesfagnes@gmail.com)**

Vous pouvez rejoindre le groupe à tout moment de l'année !