

# Cycle RUNNING

## Hiver 2017/2018

*Parce qu'il n'est pas toujours aisé de garder une activité cycliste en période hivernale, JEGOU SPORT Training en plus des entraînements vélo, vous propose en complément d'activité, de courir chaque Mardi soir de 19h à 20h15*



### **Double objectifs**

Pas toujours facile de résister à l'oisiveté et à l'inactivité quand les conditions environnementales ne vous incitent pas à sortir. Mais en participant à ce cycle RUNNING vous pourrez:

#### **\* Garder une activité, plus facile à mettre en place**

L'activité « course à pied » présente l'avantages, par rapport à l'activité cycliste, d'être beaucoup moins chronophage, et surtout de pouvoir se pratiquer en nocturne à une période où les conditions climatiques ne sont pas toujours agréables pour les cyclistes.

#### **\* Maintenir une condition physique**

Profiter d'une dynamique de groupe pour développer vos capacités cardiovasculaires, tout en maîtrisant votre poids de forme.

**JEGOU SPORT**  
*Training*

