

Cycle RUNNING

Hiver 2018/2019

Parce qu'il n'est pas toujours facile

de garder une activité cycliste en période hivernale, JEGOU SPORT Training en plus des entrainements vélo, vous propose en complément d'activité, de courir chaque Mardi soir de 19h à 20h

JEGOU SPORT
Training



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.

Pour cela, je vous propose de courir **chaque Mardi soir** du 6 Novembre 2017 au 5 Février 2018 de **19h00 à 20h00**. 2 microcycles décomposeront ce bloc Running:

- PPG et tonicité Novembre à mi-Décembre
- VMA en mi-Décembre début Février

Pour chaque microcycle je vous propose un Objectif commun afin de mieux se projeter et de créer une émulation à l'intérieur du groupe

TARIF
95€ pour les **12 séances**
Du 6/11/17 au 5/02/18

Inscription

Nom : VMA connue:

Prénom : @ :

N° de Téléphone :

Date de naissance :

Personne à prévenir en cas d'accident :

N° de Téléphone de la personne à prévenir :

Aptitude physique :

- un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la CàP » ou une copie de licence à une fédération d'endurance (FFC, FFGT, UFOLEP, FFTri...).