



## Courir, pourquoi pas vous?

Avec **Je Cours Pour Ma Forme**, programme d'initiation à la course à pied, découvrez le plaisir de courir et ses bienfaits sur la santé!

### **Le programme débute du niveau zéro et respecte le rythme de chacun**

- Sans esprit de compétition
- Dans une ambiance de groupe
- Via un programme de 12 semaines
- Suivi par un animateur

#### **> Pour qui ?**

Vous êtes peu ou pas sportif ? Vous souhaitez vous mettre à la course à pied et améliorer votre forme ? Vous voulez maigrir (oui, ça marche !) ?

Ce programme est fait pour vous !

Homme, femme, jeune, adulte, senior, tout le monde est le bienvenu.

#### **> À quel rythme ?**

Une session s'organise sur 12 semaines au rythme de 3 séances hebdomadaires dont une est encadrée par un animateur. Le contenu des 2 séances libres vous est remis au fur et à mesure par l'animateur.

#### **> Quels objectifs ?**

**Santé et convivialité** avant tout.

Un carnet Forme & Santé vous permet de visualiser vos progrès.

A la fin de la session, vous savez tenir la distance, peu importe le temps.

### **Infos & Inscriptions sur tous les lieux en Suisse romande ?**

[www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com)

**Les prochains cours démarrent le Jeudi 25 septembre au Parc des Sports de Morges, plus d'infos sur le site internet.**