



# Course à pied

avec Gaëtan, Rémi, Muriel & Anthony

Mardi et/ou jeudi

18h30 > 20h

Stade St Romain en Gal

Tarifs :

104€ - si 1 séance

153€ - si 2 séances

Adhésion : 18€

## Objectif de l'activité

Que ce soit dans un but de participer à des courses, de se maintenir en forme ou simplement se faire plaisir, chacun pourra trouver un niveau adapté à ses besoins et capacités.

## Public ciblé

Toutes personnes majeures pratiquant déjà un peu la course à pied dans un esprit de convivialité sportive.

## Description

Les entraînements se font les mardis et jeudis de 18h30 à 20h au départ du stade de Saint-Romain-en-Gal. Nous disposons de deux vestiaires fermés ainsi que des douches.

Le groupe s'entraîne ensemble, les premiers vont chercher les derniers et chacun trouve un niveau adapté à ses capacités et à ses envies.

Pour la saison 2022-2023, un programme spécial "Course" sera proposé en plus de l'entraînement traditionnel.

Les sorties se font au bord du Rhône, sur le stade de Saint-Romain-en-Gal ainsi qu'en nature dans le massif du Pilat et sur les hauteurs de Vienne.

Des séances de rythme (allure soutenue) ainsi que des séances en côtes sont également au programme.

Vous aurez également la possibilité de faire des sorties les autres jours de la semaine ainsi que le week-end avec quelqu'un de votre niveau, et avec bien-sûr, toujours des conseils aux débutants. Des sorties collectives sur des courses, que ce soit sur une journée ou un week-end.

