

## **Courir à Aiseau c'est une réalité.**

**Le club « RUNNING AISEAU » vous fixe rendez-vous pour votre bien-être mais aussi pour vous aider à la réalisation de vos objectifs en course à pied.**



Encadrement des novices ainsi que les joggeurs confirmés.

En collaboration avec l'échevinat sportif d'Aiseau Presles, La Ferme des Castors.

Les programmes seront axés sur 3 niveaux, à raison de 2 à 3 séances par semaine:

- Niveau 1 : Atteindre l'objectif consistant à pouvoir courir 5km (ou 40 minutes) sans s'arrêter.
- Niveau 2 : Dès le niveau 1 acquis, vous basculez dans le programme 5-10km dont l'objectif est de pouvoir courir 8 à 10km (ou une heure) sans s'arrêter.
- Niveau 3 : Ce programme sera adapté suivant les objectifs de chacun.



### Principe :

Une séance encadrée par des animateurs chaque jeudi à 18h45.

Les autres séances vous seront communiquées et laissées libres.

Lieu :

Rendez-vous à La Ferme des Castors, 16  
Rue du Faubourg. 6250 Aiseau

En partenariat avec "Fleurus athlétisme &  
jogging" en abrégé FLAJ affilié à  
la FBFAT "Fédération Belge Francophone  
d'Athlétisme du Monde du Travail"



**Le coût : 55€ d'accès valable l'année en cours (Assurance  
comprise)**

\*Participation financière de certaines mutualités.

Si vous souhaitez plus de renseignements :

ASBL MoveMore

<https://movemoreasbl.be/informations>