



MARDI 16 JUIN. DONNEZ RENDEZ-VOUS A VOTRE BIEN-ETRE !

RUNNING AISEAU

Plusieurs niveaux d'entraînements seront proposés.

Les séances sont placées sous l'autorité d'un animateur afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant.

Les objectifs du programme se résument en deux mots : santé et convivialité

Deux groupes distincts :

Débutant – Confirmé



Pas besoin d'être sportif, pas besoin de savoir courir, la formation débute au niveau zéro !

Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine.

Présentez-vous simplement en tenue de sport avec des chaussures de course à pied.

RUNNING AISEAU

<https://movemoreasbl.be/aiseau>

Rendez-vous à
SAMBREXPO

1^{ère} séance le mardi 16
JUIN à 18h45

Adresse :

Rue J. Kennedy, 150
6250 Aiseau