

ÉCOLE DE COURSE

L'ÉCOLE DE COURSE EST UN ENSEMBLE D'EXERCICES QUI DÉCOR-
TIQUE LE MOUVEMENT DE LA FOULÉE EN COURSE À PIED PERMETTANT
AU COUREUR D'ASSIMILER UN MOUVEMENT ADÉQUAT ET EFFICACE.



VOUS SOUHAITEZ

- Acquérir une certaine technique de base/ améliorer votre technique de course
- Reprendre une activité sportive, suite à une blessure, une opération ou pour une remise en forme
- Découvrir des types d'entraînements

OBJECTIFS

- Amélioration de la coordination et de sa perception corporelle
- Exercices de renforcement spécifiques à la course à pied
- Diminution du temps de contact au sol
- Amélioration de la posture

QUAND ET OÙ?

- Le mercredi de 17h45 à 18h30
- Rendez-vous au Centre Actif+

MODALITÉS / PRIX

- Session de 8 cours consécutifs
- Groupes de 6 pers. maximum
- CHF 200.00 pour la session de 8 cours

TENUE VESTIMENTAIRE

Habits et chaussures de course pour l'extérieur

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Secrétariat du Centre Actif+
T 021 619 62 70