



**VOUS COUREZ POUR
LA PERFORMANCE OU
POUR LE PLAISIR ?**

**VENEZ VOUS PRÉPARER
AVEC UN PROFESSIONNEL
AU SAVOIR-FAIRE UNIQUE !**

Services en coaching individuel

- ▶ tests d'effort pour connaître vos zones d'entraînement
- ▶ analyse de votre foulée et conseils adaptés à vos besoins
- ▶ préparation de course (10 km, 21 km, 42 km, trail)
- ▶ programme « course et bien-être »
- ▶ cours de renforcement musculaire et de technique de course (10 coureurs maximum)

Venez nous rencontrer !



Chaque coureur est unique. Il peut poser le pied par le talon ou sur l'avant, disposer de qualités physiques nécessitant de longues courses continues ou des accélérations rapides entrecoupées de périodes de repos. Dans un Running Center VOLODALEN®, on évalue vos qualités et on vous propose des séances et des programmes d'entraînement adaptés aux préférences naturelles et aux objectifs (performance, nature, forme et santé) qui font de vous un coureur à part.

**Vous êtes un coureur unique,
notre approche de la course
à pied est unique.**

Venez découvrir notre approche respectueuse de vos objectifs et de vos préférences. Votre premier cours de renforcement et de technique de course est offert*.

** Sur rendez-vous. Coordonnées indiquées ci-dessous.*

VOTRE RUNNING CENTER

Hirslanden Lausanne SA, Clinique Bois-Cerf, Sportlab,
Chantal Daucourt
Avenue d'Ouchy 31, CH - 1006 Lausanne
T +41 21 619 62 75