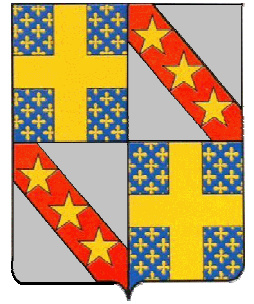


**NOUVEAUX
NIVEAUX
0-1 KM
10 KM + TRAIL**



PRINTEMPS 2018

**Objectifs: santé et convivialité et
remise en forme**

NOUVEAU – le **0-1 km**, niveau préparatoire qui s'adresse particulièrement aux personnes « fragilisées » par l'âge, par le surpoids, par une revalidation, etc ;

le **0-5 km**, pour les débutants ou ceux qui n'ont pas enfilé leurs baskets depuis un moment;

le **5-10 km**, pour les participants qui aimeraient atteindre l'objectif de courir 10 km .

NOUVEAU – le **10+ trail**, programme destiné aux participants déjà capables de courir 10 km et qui souhaitent maîtriser les difficultés du terrain : côtes, bois, terrain glissant

Coût ? 40 € pour les 12 séances (dont 5 € d'assurance annuelle)

Quand? La reprise des entraînements est fixée au **mardi 13 mars 2018**, à 19h

Inscription OBLIGATOIRE auprès de M. Renaud ETIENNE :
renaud.etienne@publilink.be – 083/670.214

**CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE VENDREDI 9 MARS.
MERCİ DE RESPECTER CE DÉLAI.**

SÉANCE D'INFORMATION

Le mardi 27 février 2018 à 19h à la maison communale
chaussée de Gramptinne, 112