



HAMOIR

CLAVIER

COMBLAIN-  
AU-PONT

OUFFET

FERRIERES

**Après le succès de la session de Printemps, « Je cours pour ma forme » vous propose une nouvelle session d'Automne avec deux niveaux (débutants et suite de la 1<sup>ère</sup> session).**

**Ne ratez pas la première séance** et la remise de votre carnet d'entraînement personnalisé.

Les séances sont placées sous l'autorité d'un entraîneur afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera également remis à l'issue du programme. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots : santé et convivialité.

**Courez nous rejoindre !**



**Les séances se déroulent au rythme de deux fois par semaine (les mardis et jeudis) pendant trois mois.**

**Présentez-vous simplement en tenue de sport avec des chaussures de courses à pied au hall omnisports de Hamoir (vestiaires et douches sur place)**

**Le JEUDI 9 septembre à 18h45'.**

**Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé !**

Je Cours Pour Ma Forme est un programme d'initiation à la course à pied. Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors: tout le monde est le bienvenu!

**Pas besoin d'être sportif  
Pas besoin de savoir courir  
La formation débute du niveau zéro !**

**Une organisation des Communes de HAMOIR, CLAVIER, COMBLAIN-AU-PONT, OUFFET et FERRIÈRES**

**DATE : JEUDI 9 septembre à 18h45'**

**Lieu : HALL OMNISPORTS DE HAMOIR**

**CONTACT : Laurence COUQUELET**

**(☎ : 0495/60.60.25)**



**DROIT D'INSCRIPTION :**

- 25 € pour les habitants des communes de Hamoir, Clavier, Comblain-au-Pont, Ouffet et Ferrières.
- 35 € pour les autres

INFO: [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

