

Ne restez pas seul(e) avec ces informations, faites en part autour de vous pour plus de convivialité et de soutien entre ami(s) durant les séances.

Courir comme marcher est dans la nature de chacun, et bien qu'importantes, les chaussures ne font pas tout

Horaires

Lundi : 18h30 -19h15

Jeudi : 18h30 - 19h15

Premier cycle

à partir du
6 mars 2023



90 € les 16 séances

(Adhésion 25€ + accès illimité gym forme offerts)



ELSBIEVRES_91@ORANGE.FR

ELSBIEVRES.FR

01 69 41 87 94

Initiation à la course à pied



Réussir à courir
30 minutes en
8 semaines

Débutant
COURSE

Vous et la course à pied une grosse envie mais beaucoup de freins ... **donc des solutions**



OBJECTIFS

Comprendre les étapes nécessaires afin d'arriver à **l'autonomie en course à pied et assurer sans souffrance, une pratique de course à pied de 30 minutes consécutives** sans notion d'allure afin d'assurer et développer votre bien être.

CYCLES DE 16 SEANCES

2 SEANCES PAR SEMAINE

SEANCES PROGRESSIVES ET CONVIVIALES

AUJOURD'HUI...

- Manque de souffle
- Manque de capacité cardio
- Douleurs musculaires
- Appréhension de l'effort
- Appréhension du regard des autres et sur soi même
- Manque de motivation
- Besoin de méthodologie et d'accompagnement

...BIENTÔT

- Pas d'essoufflement
- Prise de conscience de ses capacités
- Course fluide, non heurtée, sans souffrance
- Gestion progressive de l'effort séance après séance
- Changement d'état d'esprit sur ses capacités
- Plus d'appréhension à courir, plaisir trouvé
- Autonomie complète en course à pied