

## JE COURS POUR MA FORME : Printemps 2020

0 – 5 km

**Pas besoin d'être sportif ! Pas besoin de savoir courir !**

**La formation débute au niveau zéro**

**Quand ?** Chaque dimanche à 10 H 30 du dimanche 22 mars au dimanche 7 juin.

**Où ?** Au début de la partie bétonnée de la balade du Geer, derrière Hesbaye Frost (Rue du centre Bernadette)

**Coût ?** 30 euros de cotisation pour toute la session (remboursable par presque toutes les mutuelles). Assurance lors des sessions encadrées comprise.

**Pour qui ?** Toute personne âgée de plus de 12 ans, sportive ou non.

NOUVEAU ! 5 - 10 km ADOUCI

ou 5 – 10 km Officiel

**Chacun son rythme, chacun son objectif !**

**Quand ?** Chaque jeudi à 20 H 00 du jeudi 26 mars au jeudi 11 juin.

**Où ?** Au début de la partie bétonnée de la balade du Geer, derrière Hesbaye Frost (Rue du centre Bernadette)

**Coût ?** 30 euros de cotisation pour toute la session (remboursable par presque toutes les mutuelles) assurance lors des sessions encadrées comprise.

**Pour qui ?** Toute personne âgée de plus de 16 ans déjà capable de courir environ 4km.

---

Bulletin d'inscription à renvoyer par mail à [sarah.francois@geer.be](mailto:sarah.francois@geer.be) ou 0479/ 87 80 32

**Attention : nombre de places limité**

Nom ..... Prénom.....

Date de naissance ...../...../.....

Adresse postale : .....

Adresse électronique : .....