



TRAIL PRÉ-ADOS / ADOS

Dès le 4 SEPTEMBRE 2023

Tous les mercredis
de 14h à 15h (10-13 ans)
de 15h à 16h (14-17ans)

Lieu de RDV
sur information du coach

ABORDEZ TOUS LES ASPECTS DU TRAIL

PMA



TECHNIQUE DE
LA FOULÉE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

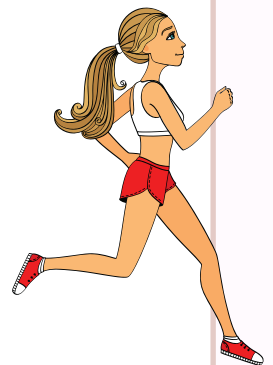


VITESSE



Faites bouger vos ados

AVEC DES SÉANCES ADAPTÉES POUR LES PRÉ-ADOS ET ADOS, ILS SERONT EN CAPACITÉ DE COURIR SANS SE BLESSER EN APPRENANT PROGRESSIVEMENT À GÉRER DES DISTANCES DE PLUS EN PLUS LONGUES.



Progressez sur sentiers

ILS SERONT CAPABLE DE COURIR SUR SENTIERS EN GÉRANT LEUR ALLURE, LEUR FOULÉE, LEUR RESPIRATION AINSI QUE D'AUTRES CAPACITES QUE NOUS DEVELOPPERONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



Partagez votre passion

PEU IMPORTE LEUR NIVEAU, ICI ON PARTAGE UNE PASSION DURANT LES ENTRAÎNEMENTS ET MÊME PLUS LORS D'ÉVÉNEMENTS PONCTUELS SUR L'ANNÉE.

