



# RUNNING DÉBUTANT

Dès le 4 SEPTEMBRE 2023

Jour : Tous les Mardis et Jeudis

Stade d'athlétisme

Heure : De 18H30 À 20H00

Roger Deguin

Et de 18h30 à 20h00

01000 BOURG-EN-BRESSE

## PROGRESSEZ TOUTE L'ANNEE

VMA



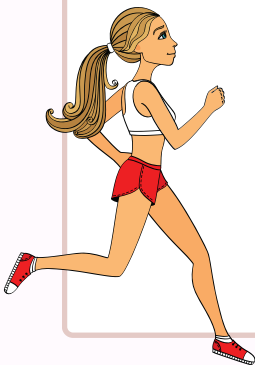
ENDURANCE



RENFO



SEUIL

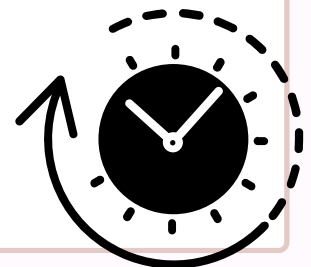


## Améliorez votre VMA

GRÂCE À VOTRE ASSIDUITÉ ET AUX SÉANCES DU COACH, AMÉLIOREZ VOS TEMPS ACTUELS SUR LA DISTANCE DE VOTRE CHOIX. UN OBJECTIF SIMPLE ET ACCESSIBLE À TOUS !

## Progressez en endurance

QUI N'A JAMAIS RÊVER DE COURIR LONGTEMPS, SANS SUBIR TOUTE LA SORTIE ? AVEC L'EAB, VENEZ VOUS ENTRAÎNER POUR PROFITER DE LA COURSE À PIEDS SANS SOUFFIR DE L'INTENSITÉ.



## Amusez-vous en baskets

PARTAGEZ LES SORTIES CONVIVIALES AVEC D'AUTRES PERSONNES AUSSI MOTIVÉES QUE VOUS À PROGRESSER DANS LA RUNNING, SANS PENSER A LA PRESSION DES COMPÉTITIONS !

