



je cours  
pour ma  
forme.com



## COURIR, POURQUOI PAS VOUS...

Avec le programme Je Cours Pour Ma Forme,  
donnez rendez-vous chaque semaine à votre santé  
en toute convivialité!



## POUR QUI?

Vous êtes peu ou pas sportif?  
Vous souhaitez vous mettre à la course à pied  
et améliorer votre forme?  
Ce programme est fait pour vous!  
Homme, femme, jeune, adulte, senior, tout le monde  
est le bienvenu.

## A QUEL RYTHME?

Une session s'organise sur 12 semaines au rythme de  
3 séances hebdomadaires dont une est encadrée par  
un animateur. Le contenu des 2 séances libres vous  
est remis au fur et à mesure par l'animateur.

## QUELS OBJECTIFS?

Santé et convivialité avant tout.  
Un carnet Forme & Santé vous permet de visualiser  
vos progrès. A la fin de la session, vous savez  
tenir la distance, peu importe le temps.

## INFOS & INSCRIPTION?

[www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com)

Vous aussi, découvrez le plaisir  
de courir et ses bienfaits sur la santé  
dans une ambiance de groupe,  
sans esprit de compétition