

Tarif Programme Je Cours Pour Ma Forme

Version Suisse 2014

1. Frais de gestion et d'inscription* CHF 25.- Inscription après le 30 juin CHF 15.-

Ces frais sont obligatoires pour démarrer un programme et donnent droit à:

- Accéder aux services et produits de l'association
- Recevoir gratuitement le **Pack de Bienvenue JCPMF**:
 - 1 Magazine Zatopek chaque trimestre (valeur CHF 10/trimestre)
 - 1 Tee-shirt
 - 1 Bon d'achat de CHF 50 sur une paire de chaussure dans les magasins NCS
 - 1 Entrée gratuite aux Bains de Cressy (valeur CHF 22)
 - 1 Remise sur le matériel Compex

*valable pour 1 année civile (du 1/01 au 31/12)

2. Session JCPMF de 12 semaines CHF 75.-

La participation à une session JCPMF donne droit à:

- Un programme de 36 séances d'entraînement de course à pied
- 1 séance par semaine en groupe et encadrée par un animateur
- De l'aide et de l'accompagnement à distance durant les 12 semaines par l'animateur
- Un Carnet Forme et Santé
- Un diplôme de réussite en fin de session
- 1 bon d'achat de CHF 25 sur du textile ou accessoires dans les magasins NCS

4 niveaux au choix:

Niveau 1: débutant - Objectif: courir 5 km après 12 semaines

Niveau 2: débutant - Objectif: courir 10 km après 12 semaines

Niveau 3: confirmé - Objectif: courir 15 km après 12 semaines*

Niveau 4: confirmé - Objectif: courir 20 km après 12 semaines*

*uniquement réservé aux personnes ayant suivi le niveau 1 ou 2

Infos complémentaires et Inscriptions: www.jecourspourmaforme.com