

C'est reparti ! Deux villes ! Deux sessions !

Un encadrement professionnel pour t'aider à progresser tout en restant motivé(e)!



AMOS

Mercredis 18h30 à 19h30

Session Printemps–Été : 13 mai au 15 juillet

Session Été–Automne : 5 août au 7 octobre

Entraîneur : Sylvain Laprise, physiothérapeute

Piste d'athlétisme d'Amos



LA SARRE

Mardis 18h30 à 19h30

Session Printemps–Été : 12 mai au 14 juillet

Session Été–Automne : 4 août au 6 octobre

Entraîneur : Mathieu Leblanc, physiothérapeute

Lieu à déterminer

LES TARIFS :

- En présentiel : 160 \$ par session
260 \$ pour le bundle (2 sessions)
- Mode virtuel : 70\$ par session (Code : VIRTUEL70)
100 \$ pour le bundle (2 sessions) (Code: VIPVIRTUEL)

CE QUI EST INCLUS :

- 11 séances d'intervalles supervisées
- Accès à la plateforme PhysioGuide ou vous trouverez :
 - L'entraînement détaillé de la semaine
 - Les capsules informatives sur la course et la prévention des blessures
 - Les exercices ciblés (muscultation, gainage, mobilité)
 - Les conseils pour améliorer votre technique de course
- Une longue sortie pour le plaisir aura lieu le 27 juin à Amos — ouverte à tous!

C'EST POUR QUI ?

Le club est ouvert à tous les niveaux ! Les entraînements par intervalles sont planifiés en perception de l'effort, donc tout le monde en même temps, chacun à son rythme ! Pour profiter pleinement du club et des séances, il est tout de même préférable d'être en mesure de courir 30 min en continu.