

**AMOS**

Mercredis 18h30 à 19h30

Session Été–Automne : 5 août au 7 octobre

Entraîneur : Sylvain Laprise, physiothérapeute

Piste d'athlétisme d'Amos

**LA SARRE**

Jeudis 18h30 à 19h30

Session Été–Automne : 6 août au 8 octobre

Entraîneur : Mathieu Leblanc, physiothérapeute

Le "U" des autobus, devant la Polyno

LES TARIFS :

- En présentiel : 160 \$ par session
- Mode virtuel : 70\$ par session (Code : VIRTUEL70)

CE QUI EST INCLUS :

- 10 séances d'intervalles supervisées
- Accès à la plateforme PhysioGuide où vous trouverez :
 - L'entraînement détaillé de la semaine
 - Les capsules informatives sur la course et la prévention des blessures
 - Les exercices ciblés (musculature, gainage, mobilité)
 - Les conseils pour améliorer votre technique de course

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.