

Programme d'Entraînement à la Course à Pied (PECP)
rendez-vous à Tournai le 22 avril 2014.

« PECP » est un programme de mise en condition physique par la course à pied pour débutants.

Pour ou pas sportifs.

Avoir plus de 18 ans Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors

Les séances d'entraînement sont dispensées d'après un programme correspondant à un niveau de 0 à 5 km (apprentissage).

Un cycle est organisé sur 8 semaines. Le « PECP » reprendra le 22 avril prochain.
Le rendez-vous est fixé au Hall des Sports les mardis à 19h00 et les dimanches à 11 heures.

Un cycle s'organise au rythme de 3 séances hebdomadaires dont deux, seront encadrées par coach. Pour la troisième séance, un programme d'entraînement vous sera remis pour que vous puissiez l'exécuter à partir de chez vous.

Les bienfaits programme sont :

- la santé
- la convivialité
- lutter contre le stress
- lutter contre certaine maladie
- gagner en confiance
-

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Ville de TOURNAI
Service des Sports
Hall des sports, avenue De Gaulle, 2, 7500 Tournai
Téléphone : 069/890621
Fax : 069/890629
e-mail : sports@tournai.be