



NAMUR
CAPITALE

Le service des Sports de la Ville de Namur
vous propose l'activité

Je cours pour ma forme

Un programme pour toutes et tous, peu importe le niveau d'entraînement !

« Je cours pour ma forme » est un programme d'entraînement par la course à pied ouvert à toutes et tous. Pas besoin d'être sportif ou sportive, il suffit d'être motivé·e !

Deux objectifs : Améliorer sa forme en toute convivialité et arriver à parcourir un certain nombre de kilomètres lors du test de fin de cycle (5 ou 10 km).

Deux niveaux : 0-5 km et 5-10 km, organisés autour de 3 sessions de 12 semaines tout au long de l'année (hiver, printemps et automne).

Session d'automne

du 9 janvier
au 30 mars 2024

2 groupes

0 – 5 km :

Mardi et jeudi de 17h30 à 18h30
Samedi de 9h30 à 10h30

5 – 10 km :

Mardi et jeudi de 18h45 à 19h45
Samedi de 10h45 à 11h45



Où : au Parc d'Amée à Jambes - **Prix :** 30€ par session

Inscription à la Maison des citoyens dès le vendredi 1^{er} décembre 2023
du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h15 à 16h sans rendez-vous.

Renseignements : 081 24 63 77 - 081 24 63 78 - 081 24 73 62

