



Montigny La Vaupalière Running Club

Saison 2019 / 2020

**DES ACTIVITES POUR TOUS LES AGES ET POUR TOUS LES NIVEAUX,
DANS LA CONVIVIALITE ET LA BONNE HUMEUR.**

Pour les ENFANTS de 5 à 9 ans au gymnase de LA VAUPALIERE :
Chaque mardi de 16h45 à 18h00 ou mercredi de 9h30 à 11h30.

Par le jeu, l'enfant découvre ses habilités motrices, participe à l'approche ludique des différentes disciplines de l'athlétisme.

*Journées découvertes
Les 3, 4, 10, 11 septembre 2019*



Les créneaux enfants de 10 à 14 ans seront définis dès la rentrée scolaire mais les jeunes intéressés peuvent venir aux journées découvertes des 5/9 ans.

**POUR LES ADULTES (dès 15 ANS), NOUS VOUS PROPOSONS DE LA
MARCHE, DE LA COURSE A PIED SELON VOTRE RYTHME ET DE
L'ENTRETIEN PHYSIQUE GENERAL.**



Deux créneaux hebdomadaires pour les marcheurs avec des sorties encadrées le jeudi et samedi matin.
Rendez-vous à 9h30, parking de l'église de MONTIGNY.

La course à pied ou Running est très présente avec une section compétition, mardi et jeudi de 18h30 à 20h00, piste d'athlétisme du stade DUPRE (piscine) de CANTELEU et une section loisirs le samedi à 9h30 pour une sortie en forêt au départ du parking de l'église de MONTIGNY.



Chaque mercredi de 18h30 à 20h00 au gymnase de La VAUPALIERE, notre coach sportif vous fera travailler les chaînes musculaires nécessaires à la course à pied mais aussi celles d'un bon entretien physique général (fessiers, abdos, dorsaux, etc).

Venez essayer gracieusement nos activités au cours du mois de septembre !

Plus de renseignements au 06.88.24.71.21