

Section : *Running / Course à pied*

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- 2 créneaux disponibles : Mercredi et Vendredi de 12h15 à 13h15
au Stade Omnisport de la Source

Date de démarrage de la section :

- Du mercredi 16 septembre 2020 au 16 juin 2021
- Du vendredi 18 septembre 2020 au 18 juin 2021

Description des activités proposées :

- A l'issue de cette année, le tartan n'aura plus de secret pour vous.
- Programme adapté à votre niveau et vos attentes
- Développement de la motricité
- Gestion de l'effort et amélioration de la condition physique.
- Conseil sur votre projet sportif.

Tenue et matériel à prévoir :

- Chaussures de running
- Tenue de sport adaptée à la météo
- Bouteille d'eau.
- Vestiaire et douche sur place

Contacts :

Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: *Curd TSENATSENE*