

Olne, le 15 septembre 2013

La nouvelle saison 2013-2014 vient de commencer. L’inscription est fixée à 30€.

- "**Courir pour le plaisir"** a pour objectif principal d'amener un maximum de personnes à courir sans forcer, sans souci de performance.

Le jogging est un moyen simple, accessible à tous qui permet de (re)mettre le corps en action, de réagir contre la sédentarité mais aussi de développer les capacités cardio-pulmonaires, d’améliorer sa condition physique et de se "détendre".

Faire cet effort en pleine nature et dans la bonne humeur constitue un excellent remède contre les "agressions" de la vie quotidienne.

**-"Courir pour la forme et non pour la frime"**  pourrait aussi être notre slogan.

Pour certains, il s'agit de poursuivre un sport qu'ils pratiquent déjà, pour d'autres, c'est la (re)découverte d'une activité physique de plein air: un groupe de VTTistes ainsi qu’un groupe de marcheurs se sont constitués, en parallèle au groupe de joggeurs..

C’est ainsi qu’en plus de **« Courir pour le plaisir »** il y a aussi **«Rouler pour le plaisir »** et « **Marcher pour le plaisir** »

Ils démarrent tous les dimanches à 10.00 H du hall sportif.

**Horaire des entraînements:**

* Dimanche à 10.00 H.
* Mercredi à 17.00 H et à 18.30 H
* Vendredi à 17.00 H

# RENDEZ-VOUS AU HALL SPORTIF

# Parking rue Bouteille

**(A coté de l’école communale)**

Vous trouverez le programme des activités extra sur notre site <http://www.courirpourleplaisir.be>

