

# ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS

« Novembre - décembre 2020 »



**Retrouvez-nous dès le 5 novembre  
tous les jeudis à 18h30  
et tous les samedis à 9h00 jusqu'au 19 décembre**

-  
**(Nouveauté: tous les samedis à 9h00  
nouvel entraînement basé sur l'endurance!)**

Coaching by Tarcis Ançay  
et les membres du BCVs Mount Asics Team

## ◆ TARCIS ANÇAY RUNNING

Rue des Aubépines 3, 1950 Sion

Que vous soyez débutant ou coureur chevronné: pour corriger votre position du corps, optimiser votre foulée, partager vos propres expériences et en apprendre de celles des autres, bénéficier de conseils de professionnels de la course à pied, vous entraîner en groupe et dans une bonne ambiance: rejoignez-nous!

### Structure des entraînements:

- 15 min de footing (échauffement)
- 30 min d'exercices tactiques/ jeux de courses (selon programme)
- 15 min de footing (retour au calme)

### Infos diverses:

Une soirée de clôture aura lieu à la fin de la session  
Un programme détaillé des entraînements vous sera distribué le 1<sup>er</sup> jour

**Prix: Fr. 150.-**

**REJOIGNEZ-NOUS!  
PLACES LIMITÉES**

**\*Inscrivez-vous par téléphone au 027 322 44 10  
ou directement au magasin**

**\*les mesures nécessaires liées à la pandémie seront prises  
pour garantir la sécurité des participants**