



**NOUVELLE  
SESSION D'  
AUTOMNE**

**150 inscrits lors de la session de  
printemps 2012 !**

**RAPPEL ! Pour les joggeurs réguliers qui  
souhaitent s'entraîner toute l'année et  
améliorer leur vitesse de course grâce à  
un encadrement spécialisé, dans une  
ambiance sympa, il est possible de  
rejoindre le tout nouveau club de jog-  
ging de Gembloux :**

**le GAG (Groupement Athlétique de  
Gembloux**

**Infos : [www.running-gembloux.be](http://www.running-gembloux.be)**

# Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé!

Je Cours Pour Ma Forme est un programme d'initiation à la course à pied. Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors: tout le monde est le bienvenu!

**Pas besoin d'être sportif  
Pas besoin de savoir courir  
La formation débute du niveau zéro!**

Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine pendant trois mois. Présentez-vous simplement en tenue de sport avec des chaussures de course à pied.

**Ne ratez pas la première séance** et la remise de votre carnet d'entraînement personnalisé.

Les séances sont placées sous l'autorité d'un entraîneur afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera également remis à l'issue du programme. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots: santé et convivialité.

**Courez nous rejoindre!**

**ATTENTION  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE !**

**je cours  
pour ma  
forme.be**

**ORGANISATEUR** Ville de Gembloux - Service Sports Jeunesse

**DATE** 1er entraînement

Niveau 0-5 km (groupe 1) le lundi 17/09 à 18h45

Niveau 0-5 km (groupe 2) le mercredi 19/09 à 18h45

Niveau 5-10 km (groupe 1) le mercredi 19/09 à 18h45

Niveau 5-10 km (groupe 2) le vendredi 21/09 à 18h45

**LIEU** Terrain de foot de Gembloux - Rue Victor Debecker

**CONTACT** [jean-pol.mignon@gembloux.be](mailto:jean-pol.mignon@gembloux.be) - 081/626.391

**PRIX** 25 euros

**INFO ET INSCRIPTION :** [www.gemblouxjeune.be](http://www.gemblouxjeune.be)

