

ATHLÉ FORME

(Ou ACCOMPAGNEMENT RUNNING):

C'est une activité destinée à tout public souhaitant pratiquer la course à pied et le renforcement musculaire "autrement".

Il s'agit d'une combinaison d'exercices techniques, mêlant travail de renforcement spécifique, de coordination, de vitesse et d'endurance...

Et tout cela de manière ludique, permettant de prendre du plaisir à bien courir.

