

Programme 19/20 septembre

- Samedi 19 septembre :

- 9 h : présentation du club
- Présentation du staff
- 10h30 : Test : VMA ou autre....
- Repas
- Intérêt de venir en club
- Nos organisations
- Club et structures fédérales
- 15h/15h30 : exercices de renforcement musculaires et étirements
- Conseils alimentaire/hydratation

- Dimanche 20 septembre :

- 9h conseil équipement
- Modules spécifiques : trail – route – piste (suivant public)
- Repas