

Dimanche : Jogging et Repos



*Entretenir une allure plaisir et continue !
Développer le rythme et la cadence avec aisance !
Et
Courir c'est aussi s'évader !*

PROGRAMME DE LA SEANCE:

1-20 min de footing à allure progressive, de la marche rapide vers un rythme agréable à courir

2- 40 minutes, à votre cadence de confort + à confort - suivant l'envie

Se laisser aller, rêvasser aux meilleurs moments course à pied, penser aux plus beaux paysages traversés, revivez les moments partagés,

imaginer où courir après cette période!!!

**Votre sortie d'une heure est terminée, il est temps de rentrer,
Il faut se confiner, et respecter les consignes de santé**

**Rappelez-vous que vous devez courir seul(e), dans un rayon de 1km
autour de votre domicile, en évitant les lieux fréquentés.**

Le Service des Sports vous invite vivement à respecter les consignes de sécurité.

Attestation dérogatoire obligatoire !!!