

1^{er} Forum de la Course à pied

Ouvert à tous gratuitement
quelque soit
votre niveau

CAEN

Stade Héлитas

Samedi

17 Mars

2007

de 14h00 à 18h00

Vous souhaitez avoir des conseils de spécialistes,
faire valider votre plan d'entraînement personnel
par des entraîneurs,
essayer des chaussures et réaliser un test VMA,
alors venez participer

**au 1^{er} Forum de la
Course à pied,**

organisé par le Comité d'Organisation
des Courses de la Liberté.

Renseignements : 02 31 95 17 23

www.lescoursedelaliberte.com



Programme

Sur piste :

TEST VMA

14h30 - 15h30 - 16h30
(dans la limite des places disponibles
60 personnes maximum par test)
avec le Caen Athlétic Club

TEST DE CHAUSSURES avec



new balance

Sous chapiteau :

ATELIERS avec :

Guy DUPART (Entraîneur Fédéral),
David FORT (Podologue),
Philippe LÉCUYER (Osthéopathe),
Cécile LEGASTELOIS (Nutritionniste)

Rejoignez le Club Runners des Courses de la Liberté

Ca y est c'est reparti, le Club Runners des Courses de la Liberté démarre à nouveau cette année pour vous aider à préparer au mieux le 20^{ème} anniversaire des Courses de la Liberté et surtout pour échanger, se donner des conseils et prendre du plaisir ensemble lors des sorties collectives.

Le Club Runners est ouvert à tous gratuitement et ce quelque soit le niveau, à la seule condition de s'inscrire pour l'une des épreuves des Courses de la Liberté le 10 juin 2007.

Comme l'année dernière, les sorties se feront à chaque fois dans des endroits différents, à votre rythme et accompagnées de spécialistes de la course à pied.

Voici les dates et les lieux des 2 premières sorties du Club Runners des Courses de la Liberté :

- **Dimanche 18 février à 9h30** : RDV à Douvres la Délivrande
(Parking de la salle des sports du Hutrel).
- **Dimanche 4 mars à 9h30** : RDV à Lion sur Mer
(Parking à proximité du char - Côté Luc sur Mer).