

Forfait

Clinique et entraînement de course pour les femmes:

Durée de 6 semaines

75\$ pour les non-membres et 50\$ pour les membres

Lundis soirs à 17h30 (Début 19 avril)

Le forfait comprend :

- Entraînement de mise à niveau
- Planification d'entraînement de 6 semaines (3 entraînements par semaine)
- Groupe d'entraînement
- Technique de course
- Conseils santé
- Un entraînement de groupe par semaine avec l'entraîneur
- Journal d'entraînement
- Supervision d'un entraîneur
- Cahier d'entraînement
- Feuilles d'information (nutrition, étirements, renforcement musculaire)



Autres services offerts

Cliniques :

- Nutrition
- Préparation au marathon
- Bio mécanique (par PhysioAtlas)
- Autres à confirmer.

Service d'entraînement en entreprise

La santé et la productivité au travail passe par l'exercice physique.

Nous vous offrons un service d'entraînement pour la course à pied et de supervision de votre groupe. Nous bâtissons un programme sur mesure pour votre groupe :

- suivi individuel des participants selon leur niveau de forme physique et capacité;
- une ou deux fois par semaine que ce soit le matin, le midi ou le soir;
- période ou cycle de votre choix

Mary-Lou Butterfield

butterfieldml@yahoo.com

Entraîneuse club de course Le Coureur

LECOUREUR
SERVICE D'ENTRAÎNEUR

1682, rue King Ouest, Sherbrooke, QC J1J 2C9
Tél.: (819) 566-5363 Fax : (819) 566-2860



LECOUREUR
SERVICE D'ENTRAÎNEUR

PLAN
D'ENTRAÎNEMENT
PERSONNALISÉ

&

Club de course



Avantages pour les coureurs :

- Présents dans la liste d'envoi du club de course
- 10% de rabais en magasin
- Soirées VIP en magasin
- Participation aux événements du club de course
- Participation aux tests de 3000m
- Supervision d'entraîneurs
- Entraînement de groupe
- 20\$ de rabais à votre première rencontre en physiothérapie à la clinique **PHYSIO ATLAS**

Journées d'inscription:

- jeudi soir 18 mars de 17h à 21h.
 - samedi 20 mars de 9h à 17h.
- Notez qu'il sera aussi possible de s'inscrire après ces dates. Information disponible à la boutique Le Coureur.

Forfait

Ottawa arrive à grand pas...

Durée de 8 semaines

75\$ pour les non-membres et 50\$ pour les membres

Le forfait comprend :

- Planification d'entraînement de 8 semaines
- Journal personnel d'entraînement
- Conseils d'un entraîneur
- Cahier d'entraînement
- Feuilles d'information (nutrition, étirements, renforcement musculaire)

Journées d'inscription:

- jeudi soir 18 mars de 17h à 21h.
 - samedi 20 mars de 9h à 17h.
- Notez qu'il sera aussi possible de s'inscrire après ces dates. Information disponible à la boutique Le Coureur.

Forfait

Planification d'entraînement personnelle:

Durée de 6 mois obligatoire

180\$ pour les non-membres et 160\$ pour les membres

Le forfait comprend :

- Planification d'entraînement personnalisée d'une durée de 6 mois
- Journal d'entraînement
- Supervision d'un entraîneur
- Rencontre individuelle avec l'entraîneur au début et au troisième mois
- Cartable d'entraînement
- Feuilles d'information (nutrition, étirements, renforcement musculaire)