

**COURSE A PIED  
MARCHE NORDIQUE  
STRETCHING POSTURAL @  
VELO / VTT**



## **COURSE A PIED**

Footing, Jogging, Running, Trail, Course à Pied, en forêt, sur route, bord du canal, chemin.

A Fay aux Loges ou aux alentours et à toute heure de la journée.

### **Objectif :**

Apprendre à courir ou réapprendre à courir et rester motivé(e) grâce au groupe.

Courir pendant 1 heure chacun à son rythme.

Participer à des courses hors stade (5 Km, 10Km, Semi-Marathon, Marathon), des trails.

**Entraînement : ATTENTION nouveaux horaires**

### **Adultes**

Lundi et Mercredi : 19h00

Mardi et Jeudi : 20h15

Samedi : 08h00/9h00

Dimanche : 9h30

D'autres entraînements peuvent être initiés sur demande ou par des coureurs via un groupe WhatsApps

Lieu de rdv : Parking de la salle des fêtes de Fay aux Loges.par défaut

### **Jeunes : Gymnase de Fay**

Mardi 16h30 à 18h00 pour les primaires  
18h00 à 19h30 pour les collégiens

**NOUVEAU**

**48 Rue Abbé Georges Thomas** Site Internet : : <http://fay-oxygene.jimdo.com>  
**Mairie de Fay aux Loges** Téléphone : 06.73.89.65.50  
**45450 FAY AUX LOGES** @mail : [Fay.oxygene@gmail.com](mailto:Fay.oxygene@gmail.com)