

# CHAQUE SEMAINE DONNEZ RDV À VOTRE SANTÉ

# DRA

DECATHLON RUNNING ACADEMY

PAS BESOIN D'ÊTRE SPORTIF  
PAS BESOIN DE SAVOIR COURIR  
LA FORMATION DÉBUTE AU NIVEAU ZÉRO !

LA DECATHLON RUNNING ACADEMY EST UN PROGRAMME D'INITIATION À LA COURSE À PIED.  
HOMMES, FEMMES, JEUNES, ADULTES OU SENIORS: TOUT LE MONDE EST LE BIENVENU!

Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine pendant trois mois. Présentez-vous simplement en tenue de sport avec des chaussures de course à pied.

**Ne ratez pas la première séance** et la remise de votre carnet d'entraînement personnalisé. Les séances sont placées sous l'autorité d'un entraîneur afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant.

À l'issue des 3 mois, un diplôme de réussite sera décerné ou une participation à un évènement populaire de course à pied sera prévu. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots: santé et convivialité.

**Courez nous rejoindre!**



# DECATHLON RUNNING ACADEMY



Le programme de la Decathlon Running Academy a été conçu pour répondre aux attentes croissantes de la population en quête d'activité physique régulière, bon marché et pas trop loin de chez elle.

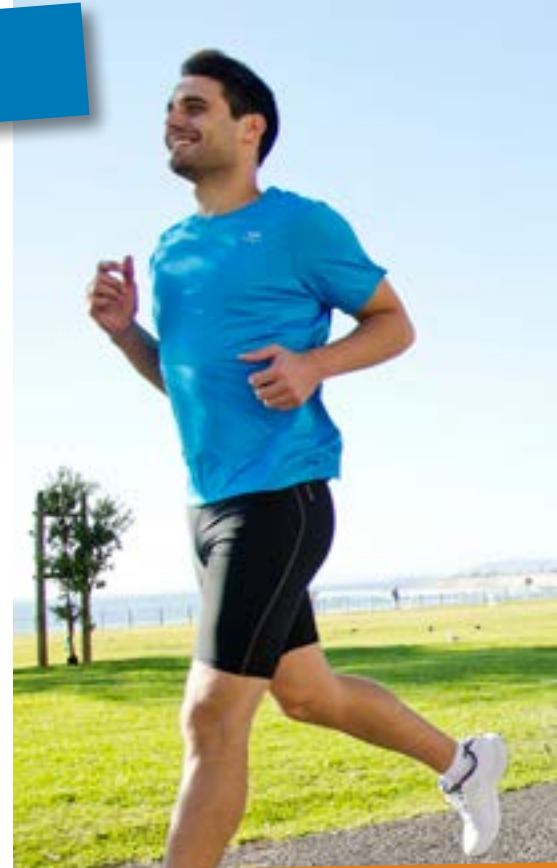
Le principe est d'une simplicité extrême. Les participants se donnent rendez-vous une fois par semaine pour une initiation à la course à pied en groupe sous les conseils d'un animateur Decathlon spécialement formé à cet effet. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots:convivialité et santé.

Le programme dure trois mois et ne nécessite aucun investissement lourd. Une tenue de sport et une paire de chaussures feront l'affaire (analyse de pied offerte dans votre magasin Decathlon)! Pour participer, il suffit de s'inscrire dans un des magasins Decathlon concerné par ce service (voir page 3).

Au début du programme, chaque participant recevra son carnet d'entraînement-santé. A l'issue des 3 mois, un diplôme de réussite sera décerné ou une participation à un évènement populaire de course à pied sera prévu.

## DEUX NIVEAUX SONT DISPONIBLES

NIVEAU	CONTENU DES SÉANCES	OBJECTIF	CONDITION PHYSIQUE	CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES
1	COURSE ET MARCHÉ	5 KM	FAIBLE	SÉDENTARITÉ (AUCUNE PRATIQUE)
2	COURSE ET TROTTINEMENT	10 KM	MOYENNE	REPRISE DE LA PRATIQUE SPORTIVE



# OÙ ET COMMENT?

## MAGASINS PARTICIPANTS

- 1 MONS
- 2 ROESELARE
- 3 TURNHOUT
- 4 COURTRAI
- 5 ARLON
- 6 MAASMECHELEN
- 7 ALLEUR
- 8 ANDERLECHT
- 9 NAMUR
- 10 WAVRE
- 11 CHÂTELINEAU
- 12 EVERE

\* L'organisation de la Decathlon Running Academy peut parfois être différente d'un site à l'autre (heures d'entraînement, jours,...). Plus d'informations en magasin.

## RENDEZ-VOUS

### NIVEAU 1

à partir du mercredi 2 mars 2016  
à 18h à l'accueil de votre Decathlon,  
chaque mercredi pendant  
12 semaines

### NIVEAU 2

à partir du samedi 5 mars 2016  
à 10h à l'accueil de votre Decathlon,  
chaque samedi pendant 2 semaines.

### REMARQUES

- toutes les séances se font au départ du magasin.
- Une séance dure environ 60 min.

## S'INSCRIRE

### 12 EUR PAR PERSONNE

Les inscriptions sont ouvertes dès le  
mercredi 10 février 2016  
à l'accueil de votre Decathlon,  
pendant les heures d'ouverture,  
avec le code :

"RUNNING ACADEMY 1542468"



DEVENEZ FAN SUR FACEBOOK  
Decathlon Running Fans