



## Municipalité de Verchères

581, route Marie-Victorin, Verchères (Québec) J0L 2R0  
téléphone (450) 583-3307, télécopieur (450) 583-3637  
www.ville.vercheres.qc.ca courriel : mairie@ville.vercheres.qc.ca



**Vision du Club** : Encourager la pratique de la course à pied et faire la promotion des meilleures pratiques relatives à la santé des coureurs. Motiver les gens à se mettre en mouvement dans le plaisir en respectant un principe d'entraînement très important : la progressivité dans l'effort. Valoriser l'esprit d'équipe pour que les partenaires d'entraînement deviennent, les uns pour les autres, une source d'encouragement et d'inspiration. **Session de 10 semaines : du 27 juin au 31 août 2018.**

## INITIATION

Le mercredi et/ou le vendredi de 18h à 19h : ce programme convient aux personnes qui désirent s'initier à la course à pied comme à celles qui courent depuis un certain temps. C'est un entraînement progressif permettant de développer des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport. Au fil des semaines, les coureurs seront progressivement amenés à courir 30 minutes. Durée: 60 minutes.

## INTERMÉDIAIRE

Le mercredi et/ou le vendredi de 19h15 à 20h15: ce cours s'adresse aux coureurs occasionnels ou réguliers qui désirent améliorer leurs performances ou leurs techniques.

**TARIFS** : résident : adulte 60\$ 1 fois sem. | 120\$ 2 fois sem.  
étudiant 46\$ 1 fois sem. | 92\$ 2 fois sem.

non-résident : adulte 70\$ 1 fois sem. | 140\$ 2 fois sem  
étudiant 60\$ 1 fois sem. | 120\$ 2 fois sem.

**LIEU DE RASSEMBLEMENT** : Le Chalet du parc Passe-Partout

**MATÉRIEL REQUIS** : vêtements confortables, chaussures de course, bouteille d'eau, tapis de sol pour les exercices de renforcement.

**Inscription en ligne au [ville.vercheres.qc.ca](http://ville.vercheres.qc.ca) ou en personne à la mairie (581, route Marie-Victorin) avant le 21 juin.**

Minimum de 6 participants.

**Service des loisirs**  
450 583-3307