



Programme d'entraînement au jogging

De mars à juin 2017

Objectif : **5 ou 10km**, atteint en **12 séances**

Tous les dimanches du 19mars au 11juin 2017 :

Objectif 10km : de 9h à 10h30, à partir de 12ans

Objectif 5km : de 10h45 à 12h, à partir de 10ans



Préparation **20km de Bruxelles**:

- Pré-requis : savoir courir 10km
- Inscription avant le 9 mars

Tous les samedis du 11mars au 21mai à 9h45

Dimanche 28 mai: 20km de Bruxelles

Transport+dossard gratuit pour les silliens

Coach : Guillaume NINFORGE

« Gagnant du marathon de Reims 2015 »



Lieu de départ: Square Camille Theys à Bassilly, Salle omnisports « SillySports »

Inscription obligatoire au Service des Sports

068/25.05.14 – sports@silly.be – <http://sports.silly.be>

P.A.F. : 15€/12séances



Une initiative d'Eric PERREAUX

Echevin des Sports



SillySports