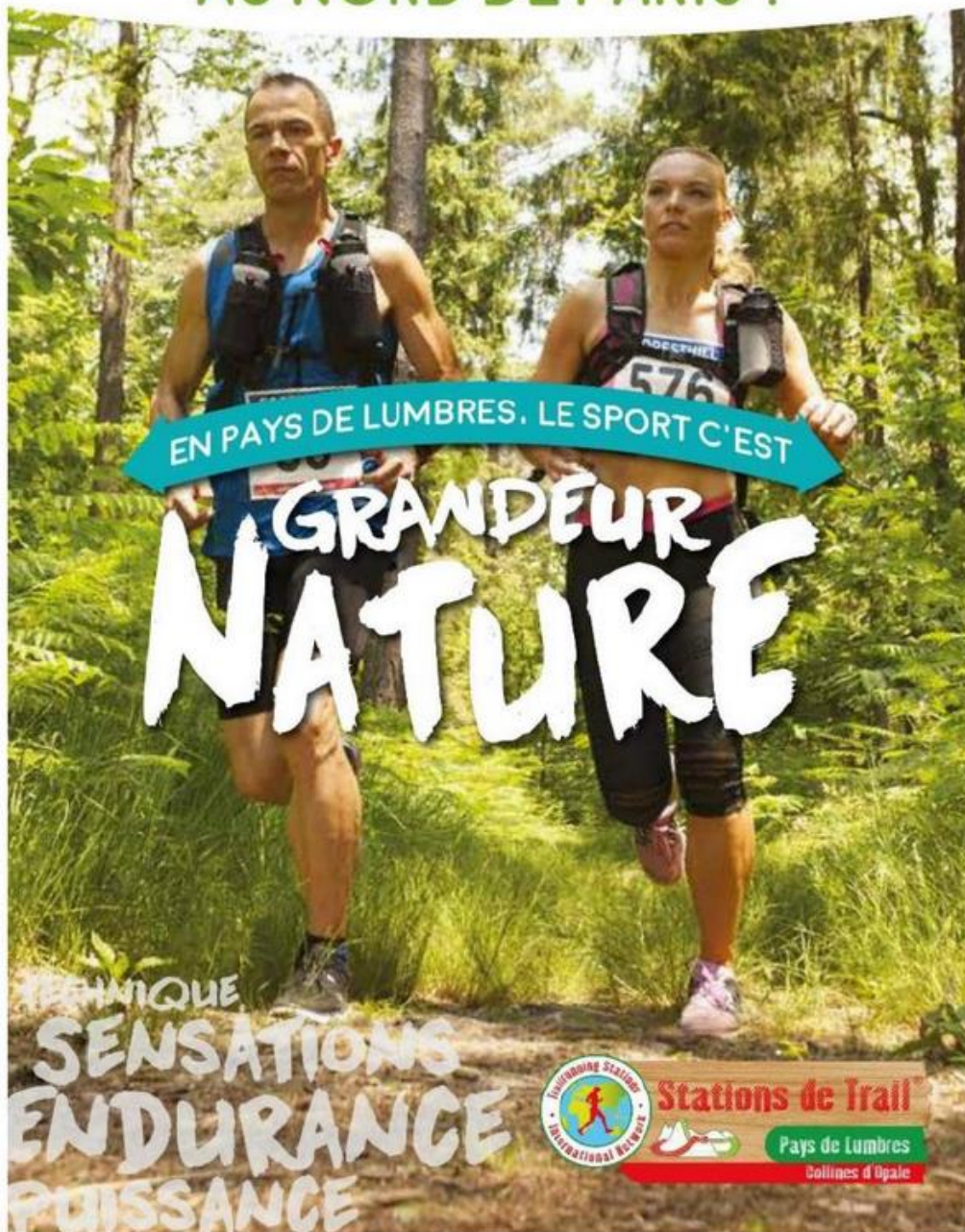


LA 1^{ERE} STATION DE TRAIL AU NORD DE PARIS !



COACHING TRAIL

3h de coaching trail, encadré par Joël JOSEPH, entraîneur de la station, diplômé FFA.
Une préparation sur-mesure pour aborder le Trail de façon sereine avec optimisation de vos performances.

Au programme :

Une préparation physique spécifique

Échauffement, tour de chauffe, préparation physique (gainage, équilibre, travail de côte et de descente...) et parcours Trail.

PLACES LIMITÉES

10€

PPS

2 juin 2018

100% Filles !

Samedi 7 juillet 2018



PAYS DE
LUMBRES

COMMUNAUTE DE COMMUNES

WWW.PAYS-DE-LUMBRES.COM

03.21.93.45.46

INFOTOURISME@CCPLUMBRES.FR