

AVEC LA TEAM ROAD RUNNING GENEVA

JE COURS

MARDI 18H30 - 19H30

LIEU : CENTRE SPORTIF DES EVAUX

Plus de 45 séances, on court toute l'année.

Techniques de course.

Renforcement musculaire PMA.

Amélioration de la vitesse VMA.

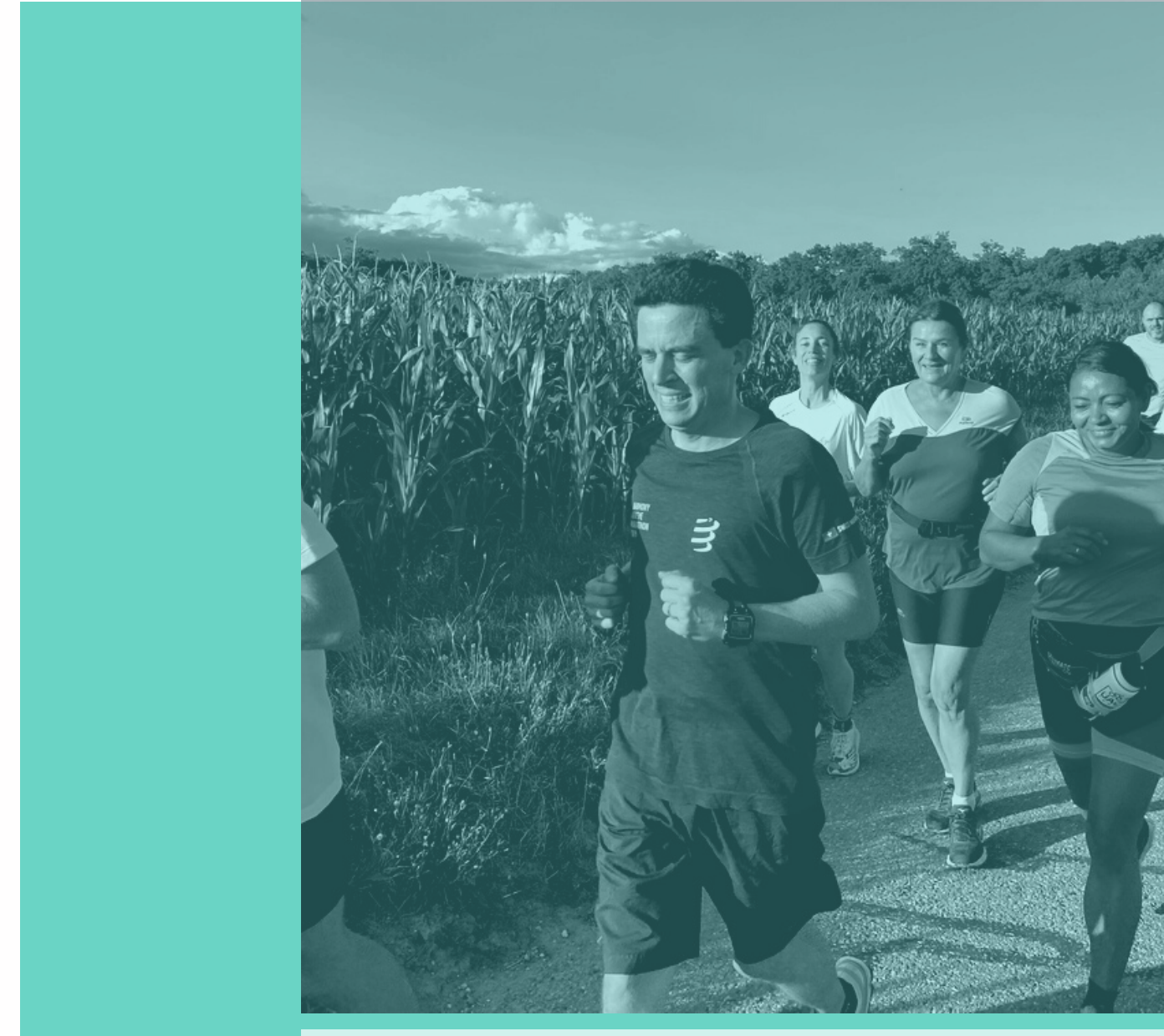
Atelier prévention blessure.

Travail de la foulée, position corporelle.

4 sorties longues en groupe par an, le samedi.

Programme d'entraînement par niveau,
personnalisé.

Préparation et suivi de ton objectif personnel :
5km, 10km, semi-marathon.



**RUNNING
GENEVA+**

Out of the way

AVEC LA TEAM ROAD RUNNING GENEVA

AVANTAGES

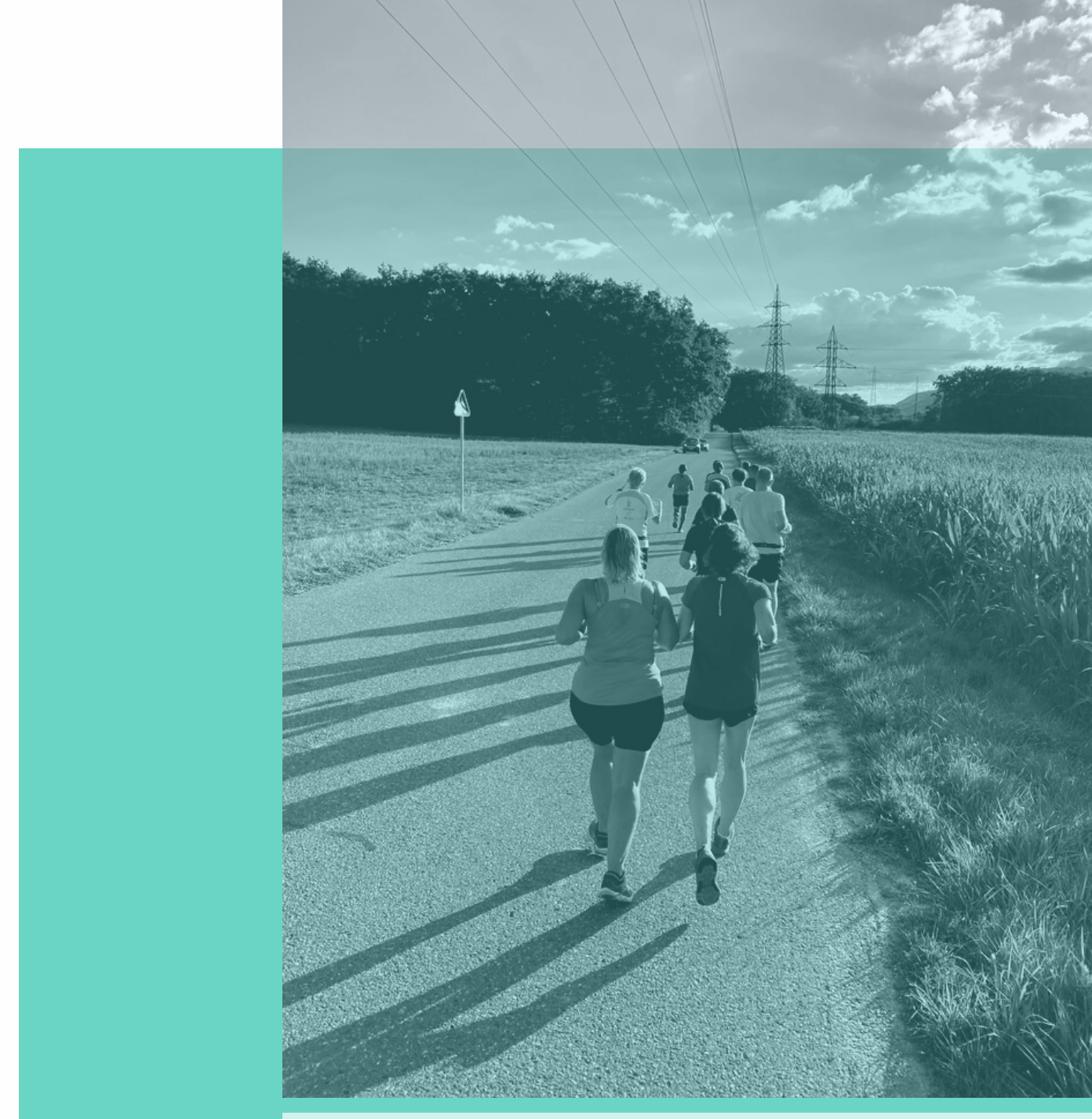
Offert : un dossard de course pour la Course des Ponts.

Offert : Bilan musculaire et tendineux auprès d'un masseur sportif.

Réduction de 20% sur l'achat d'équipement sportif chez NCSport.

Réduction de 28% sur un test d'effort avec analyse auprès de Personal Trainer.

CHF 490,--/an (rejoins-nous à tout moment)



**RUNNING
GENEVA+**

Out of the way