

AVEC LA TEAM ECOTRAIL GENEVE

JE TRAIL

MERCREDI 18H30 - 19H30

**LIEU : CENTRE SPORTIF VESSY, QUEUE
D'ARVE, BOUT DU MONDE.**

Plus de 80 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

Par groupes de niveau.

Programme personnalisé

Préparation et suivi de ton objectif de course.



RUNNING
GENEVA 

Out of the way

AVEC LA TEAM ECOTRAIL GENEVE

SAMEDI 09H30 - 12H00

LONGUES SORTIES

LIEU : CANTON GE, JURA, SALEVE, VOIRON, ETC

AVANTAGES

Offert : Dossard Ecotrail Genève 2021.

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

Organisé pour toi : Inscription et déplacement sur des trails choisis par la team.

Réduction de 20% sur achats équipement sportif chez NCSport.

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

CHF 595,- /an (rejoins-nous à tout moment)



RUNNING
GENEVA 

Out of the way