

**AVEC LA TEAM ROAD RUNNING GENEVA**

# JE COURS 1

**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.

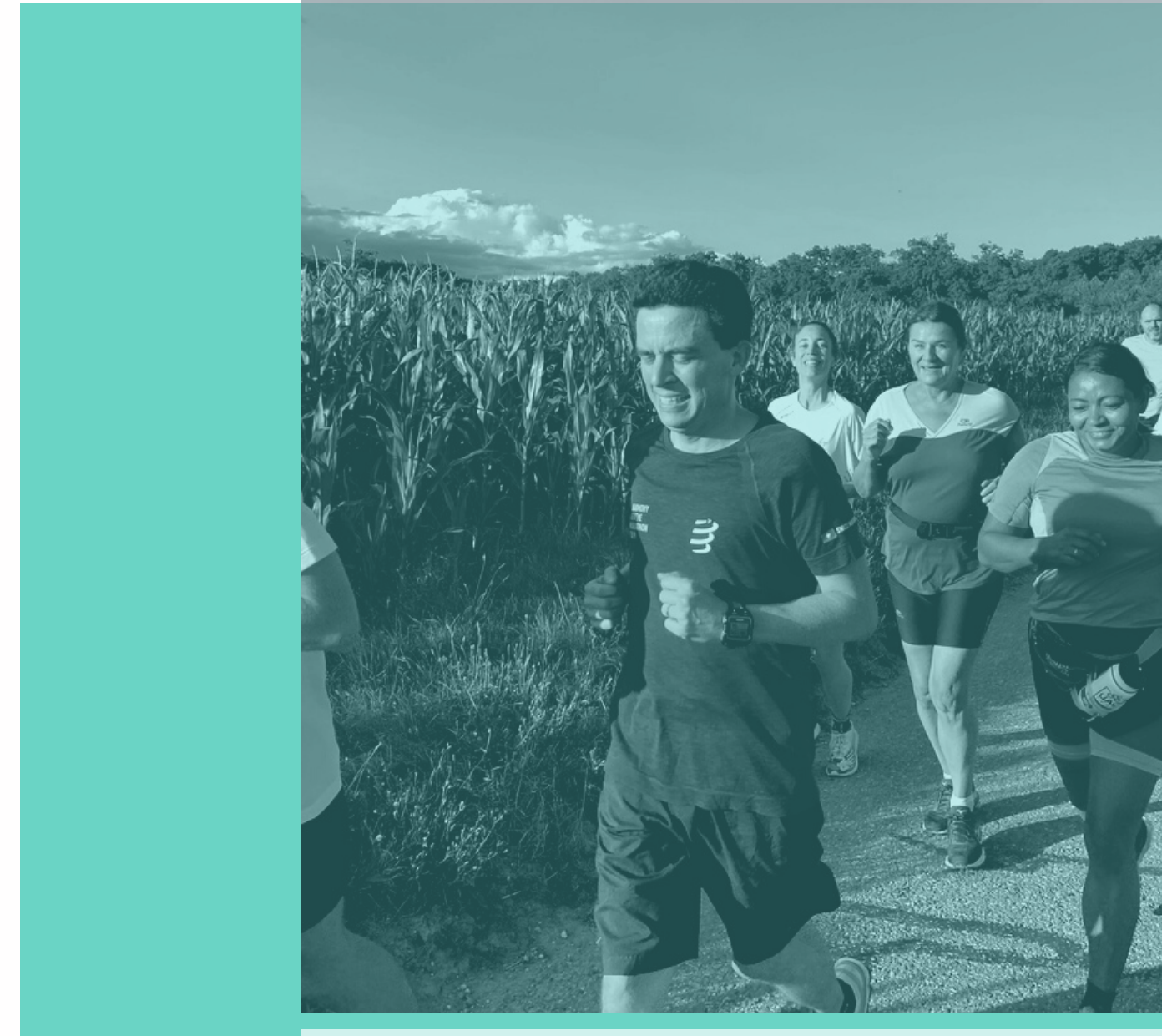
Travail de la foulée, position corporelle.

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

# JE COURS 2

## 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*