

**AVEC LA TEAM ECOTRAIL GENEVE**

# JE TRAIL 1

**MERCREDI 18H30 - 19H30**

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

**Courir toute l'année avec avec plus de 80  
séances!**

**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**

# JE TRAIL 2

**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*