

Participez avec votre entreprise aux 20 km de Bruxelles

Choisissez votre formule de coaching



Info-session

- 1h de conférence pour optimiser votre potentiel durablement (nutrition, exercices, récupération et gestion du stress)



A + 3h de coaching sur 3 semaines

- Testez votre niveau
- Apprenez à courir sans effort
- Recevez des conseils pour progresser sans vous blesser



A + 12h de coaching sur 12 semaines

- Recevez un programme d'entraînement adapté
- Apprenez les techniques d'intervalles
- Découvrez comment la course à pied peut améliorer vos compétences dans l'entreprise
- Évaluez vos progrès en fin de cycle

Pour chaque formule, nous vous proposons un pack comportant un t-shirt « 20km » aux couleurs de votre entreprise, et en option, une veste et/ou une paire de chaussures.

Offre sur mesure à partir de 55 € par coureur¹

Votre avantage

- ☆ un dossard garanti
- ☆ une formule au choix de coaching
- ☆ un équipement adapté
- ☆ 1 an d'abonnement à Zatopek²

Conditions

- Inscriptions 6 semaines avant le début du programme, au plus tard fin février 2012.
- 5% de réduction pour toute inscription avant le 30/11/2011
- Début du coaching : 15 février 2012
- Retrait des dossards chez Jogging Plus

walk + run
jogging
joggingplus.com

Consultez la page www.runningnation.eu/20km
Demandez une offre sur mesure à info@runningnation.eu

1. Basé sur une participation de 20 personnes par entreprise / 2. Ou prolongation de 1 an de votre abonnement existant

CONTACT info@runningnation.eu | www.runningnation.eu