## Coaching course & marche rapide

Avez-vous envie d'atteindre un rythme plus rapide avec le soutien d'entraîneurs spécialisés ?





Philippe Bouchard entraîneur du Club d'athlétisme Epsilon Mont-Tremblant

## Deux entraîneurs vous offrent:

- Un programme adapté à votre condition physique afin d'atteindre vos objectifs et de favoriser une progression sécuritaire
- Une clinique d'évaluation de votre technique (course et marche rapide)
- Des conseils basés sur l'évolution de votre préparation physique via des envois courriel ou sur Facebook

Début du coaching: 6 juillet 2020 Fin: 18 octobre 2020

Inscrivez-vous en remplissant ce formulaire (<u>cliquez ici</u>) et en l'acheminant à loisirs@fadoqlaurentides.org Pour plus d'informations: 1 877 429-5858, poste 227



## Coaching course & marche rapide

Les bénéfices d'un coaching:

- Vous fixer des objectifs réalistes
- Améliorer votre condition physique
- Avoir des résultats concrets en ayant du plaisir
  - Garder la motivation et l'enthousiasme

Envie d'un nouveau défi et de dépasser vos limites?

Participez à l'une des courses<sup>\*</sup> organisée dans les Laurentides Rabais offerts aux membres **FADOQ** Marathon de la Rouge 1, 2, 5, 15, 21, 30 et 42 km Dimanche 11 octobre 2020 Défi santé Demi-marathon Pour vous inscrire Un second souffle de Saint-Sauveur Cliquez ici St-Eustache 1, 2, 5, 10 et 21 km **Rabais 15% -**1, 2, 5 et 10 km Code promo Samedi 3 octobre 2020 FADOQ2020 Dimanche 18 octobre 2020 Pour plus d'information Pour vous inscrire Cliquez ici Rabais 15 % - Code promo GO15 Cliquez ici Rabais 5\$ - Code promo FADOQ Hommage à Jacqueline Gareau 40<sup>e</sup> anniversaire de sa victoire à Boston

\*Courses respectant les normes de sécurité nécessaires en cette période de pandémie. Dépendant de la situation, il se peut que certaines d'entre elles soient annulées.

