



COURIR ET SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Le 1er niveau de ce programme conduit en 12 semaines du statut de sédentaire à celui de personne active capable de courir 5 km sans s'arrêter. Cela sans forcer et en toute convivialité. Plus de 50.000 personnes ont déjà bénéficié du programme Je Cours pour ma Forme en France, en Suisse et en Belgique.



MARCHER ET ÉCOUTER SON CORPS

Ce programme de mise en condition physique par la marche permet, à l'issue du premier niveau, de marcher de manière active et engagée pendant 45 minutes. Le programme s'articule autour d'exercices dédiés et différents styles de marche permettant d'améliorer son souffle et sa forme au quotidien.



BOUGER ET SE RESSOURCER

Ce programme développe toutes les qualités du corps comme l'équilibre, le renforcement, la puissance et l'endurance, grâce à des exercices et ateliers ludiques pratiqués avec l'animateur lors de séances rythmées et conviviales adaptées aux débutants.

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE CONVIVIALITÉ !

Les Programmes de la Forme s'adressent à tous, du non sportif au sportif assidu.

Ils allient activité physique et santé dans une ambiance à la fois professionnelle et conviviale.

Ils sont conçus pour répondre aux attentes croissantes des personnes en quête d'activité physique régulière proche de chez elles.

Programmes élaborés en collaboration avec **VOLODALEN**

Les Programmes de la Forme sont près de chez vous !

Infos et inscriptions
lesprogrammesdelaforme.com

Tél : 06 72 59 84 51
info-france@jecourspourmaforme.com



Rejoignez-nous!



SANTÉ

FORME

SPORT

3 PROGRAMMES FORME

JE COURS JE MARCHÉ JE BOUGE

**Vous êtes peu ou pas sportif ?
Vous souhaitez améliorer
votre forme ? Ces programmes
sont faits pour vous !**

Femmes, hommes, jeunes, adultes, seniors, tout le monde est le bienvenu !

Une session s'organise sur 12 semaines au rythme d'une séance hebdomadaire encadrée par un animateur à laquelle s'ajoute(nt) 1 ou 2 séances à réaliser librement dans la semaine.

Convivialité et progressivité avant tout ! Un carnet "Forme et Santé" vous permet de visualiser vos progrès. A la fin de la session, vous savez tenir votre objectif de distance, peu importe le temps.

DONNEZ À VOTRE VIE
L'ÉNERGIE QU'ELLE MÉRITE

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins