

• Des entraînements sont-ils prévus ?

OUI - Pour t'accompagner dans la réussite de ton objectif, **12 séances d'entraînements gratuites** te seront proposées tous les **samedis matins** du 12/01/19 au 30/03/19.

 Retrouve une vidéo de présentation de ces séances [en cliquant ici](#).

- RDV **8h45** Place de la **Mairie à Poissy**
- Durée de la séance : **1h** (groupe course à pied) / **1h45** (groupe randonnée)
- **Initiation Bike&Run** les samedis **16/02 * et 16/03 ***
- **Aucune inscription** nécessaire au préalable
- **Aucun certificat médical** demandé
- **Collation offerte**
- **3 groupes de niveaux** en course à pied :
 - **Groupe 1** : 14km/h et plus
 - **Groupe 2** : 10km/h à 14km/h
 - **Groupe 3** : 8km/h à 10km/h

Samedi 12 janvier 2019
Samedi 19 janvier 2019
Samedi 26 janvier 2019
Samedi 2 février 2019
Samedi 9 février 2019
Samedi 16 février 2019*
Samedi 25 février 2019
Samedi 2 mars 2019
Samedi 9 mars 2019
Samedi 16 mars 2019*
Samedi 23 mars 2019
Samedi 30 mars 2019

