



Kinéquilibre

Mon premier 5 km!

Soyez prêt à courir votre premier 5 km en 12 semaines!

Vous n'avez jamais couru de votre vie? Vous n'y croyez pas? Ce programme est conçu spécifiquement pour les plus grands sceptiques! Vous verrez : un entraînement adéquat vous permettra de trouver la motivation nécessaire pour vous remettre en forme.

L'entraînement consiste en 3 séances d'entraînement individuel de 25 à 35 minutes par semaine, pendant 12 semaines. Le programme offre une progression graduelle vers la course. Il y aura également 3 séances d'entraînement de groupe sur le Mont-Royal offertes pour les intéressés. Chaque coureur sera aussi jumelé avec un autre coureur du groupe pour permettre un système «copain-copain ». Un système de suivi sera mis en place pour vous garder motivé pendant les douze semaines.

L'objectif de ce programme est bien sûr la remise en forme par la course, mais aussi l'atteinte du défi ultime : ***courir une course de 5km, le 8 août 2010, à Sainte-Anne-de-Bellevue.***

Les frais?

100\$ en don à la Société canadienne de la Sclérose en plaques. (Vous recevrez un reçu pour fins d'impôts). Notez que les frais d'inscription à la course du 8 août ne sont pas inclus dans le don. Prévoyez de 15\$ à 20\$ pour l'inscription.

Début des entraînements?

Première séance d'information : dimanche 16 mai à 10h00 sur le Mont-Royal (Lac des Castors).

Dates des séances de groupe (facultatives)?

Mercredi 9 juin à 18h30 sur le Mont-Royal (Lac des Castors)

Lundi 5 juillet à 18h30 sur le Mont-Royal (Lac des Castors)

Jeudi 29 juillet à 18h30 sur le Mont-Royal (Lac des Castors)

Je ne suis pas certain que ma santé me permette de suivre cet entraînement?

Je vous invite à m'appeler directement au 514-303-3125



Kinéquilibre

Est-ce qu'un ami pourrait s'inscrire après le 16 mai?

Oui, veuillez me contacter directement : mld@kinequilibre.ca

De quoi aurai-je besoin pour débiter le programme?

- des souliers de course adaptés à vos pieds ;
<http://www.shop.runningroom.com/>
<http://www.boutiqueendurance.ca/>
- d'une montre avec chronomètre;
- de votre engagement pendant 12 semaines;
- de votre enthousiasme et de votre confiance en nous et ...en vous! Et n'oubliez pas de passer le mot. Vos amis sont toujours les bienvenus!

Comment je m'inscris?

1. faites votre don (100\$ minimum) à la Société de la sclérose en plaques via le site suivant :

Français : <http://msofs.mssociety.ca/2010misc/Sponsor.aspx?PID=1194662&L=3>

Anglais : <http://msofs.mssociety.ca/2010misc/Sponsor.aspx?PID=1194662&L=2>

2. Inscrivez-vous au groupe d'entraînement en [cliquant ici](#)