



*Vous aimez courir  
et en avez marre de  
courir seul-e ?*

*Vous voulez vous  
améliorer sur 5km,  
10km ou 20km ?*

*Vous souhaitez simplement courir  
une ou deux fois par semaine pour  
votre santé et votre plaisir ?*

Rejoignez la famille du Stade Lausanne Athlétisme en adhérant à son

## **NOUVEAU GROUPE RUNNING**

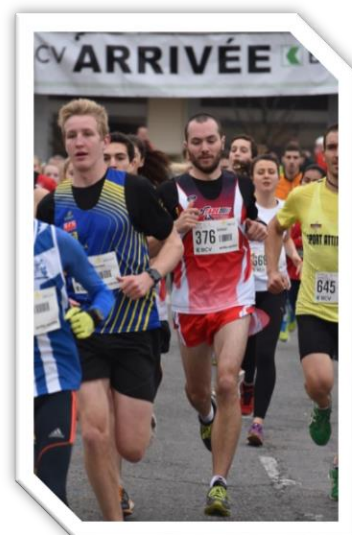
Début des entrainements le **lundi 7 mars 2022** au Stade Coubertin

Les lundis de 18h15 à 19h45 et les mercredis de 18h à 19h30

Ce nouveau groupe est ouvert à toutes et tous quels que soient votre niveau et votre âge. Les entrainements combinent travail d'endurance avec un peu de technique de course, dans le but de vous préparer au mieux pour des distances allant du 5km au semi-marathon. L'entraînement est axé sur deux compétitions : les 20km de Lausanne (semestre de printemps) et le Lausanne Marathon (semestre d'automne).

La cotisation est de 240chf par année et comprend l'inscription aux 20km de Lausanne et au Lausanne Marathon, avec la possibilité de s'inscrire par semestre (printemps ou automne, 120chf/semestre).

N'hésitez pas à venir découvrir le groupe et tester les entrainements, les deux premières semaines sont offertes !



Contact et inscription : [lea.savoy@stade-lausanne.ch](mailto:lea.savoy@stade-lausanne.ch)

Plus d'informations sur [www.stade-lausanne.ch](http://www.stade-lausanne.ch)