

4GY: Running coaching

Rendez-vous :

- Stade de Bouleyres
- 13h35 prêt en tenue de sport

Matériel :

- Tenue de sport pour l'extérieur
(adaptée en fonction de la météo)
- Chaussures adaptées à la course à pied
- Cardiofréquencemètre personnel
(pour ceux qui en possèdent un)
- Evt casquette, gourde

Remarque(s) :

- Un des cours de l'option aura lieu au départ du Collège. Plus d'infos seront données lors du 1^{er} cours au stade.