

Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 8 décembre)

Nom: _____ Tél: _____

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Fierté	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

Mes défis personnels

(parmi les défis de groupe proposés ou autres):

- 23 sept.: Demi marathon de Montréal
- 30 sept.: Demi marathon de Granby
(5km marche/5km course/10km course/21.1km course)
- 21 oct.: La Grande Marche de Pierre Lavoie 5km
- 28 oct.: Défi Rotary
2,5km marche ou course/5km marche ou course
- 8 déc.: Défi de Noël
- Autres Défis personnels: _____



Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 8 décembre)

Nom: _____ Tél: _____

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Fierté	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

Mes défis personnels

(parmi les défis de groupe proposés ou autres):

- 23 sept.: Demi marathon de Montréal
- 30 sept.: Demi marathon de Granby
(5km marche/5km course/10km course/21.1km course)
- 21 oct.: La Grande Marche de Pierre Lavoie 5km
- 28 oct.: Défi Rotary
2,5km marche ou course/5km marche ou course
- 8 déc.: Défi de Noël
- Autres Défis personnels: _____



Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 8 décembre)

Nom: _____ Tél: _____

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Fierté	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

Mes défis personnels

(parmi les défis de groupe proposés ou autres):

- 23 sept.: Demi marathon de Montréal
- 30 sept.: Demi marathon de Granby
(5km marche/5km course/10km course/21.1km course)
- 21 oct.: La Grande Marche de Pierre Lavoie 5km
- 28 oct.: Défi Rotary
2,5km marche ou course/5km marche ou course
- 8 déc.: Défi de Noël
- Autres Défis personnels: _____



Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 8 décembre)

Nom: _____ Tél: _____

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Fierté	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

Mes défis personnels

(parmi les défis de groupe proposés ou autres):

- 23 sept.: Demi marathon de Montréal
- 30 sept.: Demi marathon de Granby
(5km marche/5km course/10km course/21.1km course)
- 21 oct.: La Grande Marche de Pierre Lavoie 5km
- 28 oct.: Défi Rotary
2,5km marche ou course/5km marche ou course
- 8 déc.: Défi de Noël
- Autres Défis personnels: _____



J'aurais de l'intérêt pour un atelier de perfectionnement - petit groupe

Encercler à quel(s) niveau(x) se situent vos besoins:

Technique de course - intervalles - exercices spécifiques à la course
Posture et respiration - prévention des blessures - programme personnalisé
Autre(s) : _____

Je suis au courant qu'il y a des capsules informatives du club
www.centreadn.com

Je fais partie du groupe Facebook du Club et suis au courant des infos du Club

Infos et inscriptions: 450-250-5463

J'aurais de l'intérêt pour un atelier de perfectionnement - petit groupe

Encercler à quel(s) niveau(x) se situent vos besoins:

Technique de course - intervalles - exercices spécifiques à la course
Posture et respiration - prévention des blessures - programme personnalisé
Autre(s) : _____

Je suis au courant qu'il y a des capsules informatives du club
www.centreadn.com

Je fais partie du groupe Facebook du Club et suis au courant des infos du Club

Infos et inscriptions: 450-250-5463

J'aurais de l'intérêt pour un atelier de perfectionnement - petit groupe

Encercler à quel(s) niveau(x) se situent vos besoins:

Technique de course - intervalles - exercices spécifiques à la course
Posture et respiration - prévention des blessures - programme personnalisé
Autre(s) : _____

Je suis au courant qu'il y a des capsules informatives du club
www.centreadn.com

Je fais partie du groupe Facebook du Club et suis au courant des infos du Club

Infos et inscriptions: 450-250-5463

J'aurais de l'intérêt pour un atelier de perfectionnement - petit groupe

Encercler à quel(s) niveau(x) se situent vos besoins:

Technique de course - intervalles - exercices spécifiques à la course
Posture et respiration - prévention des blessures - programme personnalisé
Autre(s) : _____

Je suis au courant qu'il y a des capsules informatives du club
www.centreadn.com

Je fais partie du groupe Facebook du Club et suis au courant des infos du Club

Infos et inscriptions: 450-250-5463