

COURIR ENSEMBLE

Le défi de ceux qui ne sont pas coureurs et qui veulent le devenir.

Une initiative du magazine Zatopek et du groupe sudpresse

Vous mettre à courir, vous en parlez depuis longtemps. Mais vous n'avez pas encore sauté le pas. Ne lisez pas cette page! Car après cela, vous n'aurez plus d'excuses pour repousser plus longtemps vos bonnes résolutions. L'équipe du magazine Zatopek, en collaboration avec les services des sports des villes de Liège, Charleroi et Woluwe-Saint-Lambert, se propose de prendre en mains votre préparation à partir de la fin du mois de février pour vous amener, trois mois plus tard, à accomplir quelque chose qui vous semble sans doute impossible aujourd'hui: courir 15 kilomètres sans vous arrêter!

Comment faire?

Pour cela, il suffit de s'inscrire aux séances collectives d'entraînement organisées:

- chaque **lundi** à 18h30 au Centre de Délassement de Marcinelle (**Charleroi**) dès le 21 février
- chaque **mardi** à 19h au Parc de la Boverie (**Liège**) dès le 22 février
- chaque **jeudi** à 19h au Stade Fallon (**Woluwe-Saint-Lambert**) dès le 24 février

L'initiative «Courir Ensemble» est :

- ✓ Gratuite (*)
- ✓ Ouverte à tous (minimum 12 ans)

L'initiative «Courir Ensemble» permet :

- ✓ De bénéficier d'un encadrement professionnel
- ✓ D'évaluer sa forme en passant des tests
- ✓ De recevoir un précieux carnet-santé

Eau minérale à volonté à la première séance !

(*) A l'exception de la couverture en assurance de 4€, valable pour les 3 mois.

Ils participent:

L'opération «Courir Ensemble» sera parrainée par plusieurs personnalités du monde des sports, des arts et du spectacle qui participeront eux aussi aux entraînements. Venez les rencontrer et relever avec eux ce formidable défi.

À la télévision

Certains rendez-vous seront également télévisés grâce à l'implication des télévisions régionales: RTC Liège, TéléSambre et Télé Bruxelles. Des équipes viendront filmer les rassemblements afin de consacrer une émission bimensuelle qui permettra de voir évoluer le gain de forme des participants.

Demandez le programme

Chaque lundi, les journaux du groupe Sudpresse consacrent une page entière à l'opération «courir ensemble». On peut y lire les impressions des participants et trouver les plans hebdomadaires d'entraînement avec une description précise des séances.

Prêts pour les bonnes résolutions?

Envoyez un email en mentionnant vos noms, prénoms, date de naissance, ainsi que la ville du défi, à l'adresse:

inscription@courirensemble.be

WWW.COURIRENSEMBLE.BE



C'est beau une ville qui court!

L'Urban Tour, c'est 3 villes, 3 distances (15, 6, 1 km), 3 mois de préparation et 3 temps forts à partager.

LES **15^{KM}** DE **LIÈGE**
16 MAI 2010

LES **15^{KM}** DE **CHARLEROI**
23 MAI 2010

LES **15^{KM}** DE **BRUXELLES**
À WOLUWE-SAINT-LAMBERT
6 JUIN 2010

