

# COUREURS et COUREUSES



Le Carrefour Santé Delta vous invite à venir vivre l'expérience de course à pieds en groupe.

Que vous soyez débutant ou expert, venez découvrir les trajets et les paysages qui entourent votre milieu d'entraînement.

Deux trajets seront disponible lors de la première sortie soit :  
**environs 5 et 7 km.**

La vitesse de chacun des sous-groupes, sera déterminée en fonction des personnes présentes.

## C'est donc un rendez-vous!

**Lieu de rassemblement :** réception du Carrefour Santé Delta

**Date :** première sortie jeudi le 6 octobre 2011

**Heure :** 12h10. Prévoir le retour aux alentours de 13h00 selon le trajet et la vitesse choisie.

**Expériences requises :** nul besoin d'être un athlète. Cependant, vous devez connaître vos limites. Demandez à un kinésologue si vous en êtes à vos premières sorties.

**Inscriptions à la réception**

Notez qu'il s'agit d'une activité ouverte pour tous les membres de la salle d'entraînement et des cours de groupe. Notez également que le Carrefour Santé Delta se dégage de tout incident qui pourrait survenir à l'extérieur de son enceinte.

Respectez la signalisation routière!