



Stade Jules Ladoumègue  
7 boulevard Sully  
85000 LA ROCHE SUR YON

contact@aclvendee.fr  
www.aclvendee.fr  
☎ 02 51 37 98 17



# RUNNING LOISIR

**Vous rêvez d'améliorer votre dernier chrono à La Bicentenaire.**  
**Vous souhaitez simplement entretenir votre condition physique.**  
**Vous voulez vous surpasser, courir un semi, un marathon, un trail.**  
**Rejoignez le groupe et bénéficiez des conseils et de la compétence de nos entraîneurs diplômés.**

## LES ENTRAÎNEMENTS

3 séances par semaine de 18 h 30 à 20 h au stade, les :  
Lundi (prépa physique) en salle l'hiver - Mercredi - Vendredi

Groupe Retraités Actifs : Mardi 9 h 30 à 11 h 30

**Nos entraîneurs vous proposent des préparations individualisées et adaptées à votre niveau de pratique.**  
**Remise en forme, 5 km, 10 km, semi, marathon, trail, ultra...**

**Ambiance conviviale assurée 😊**