

Madame, Monsieur,

La Ligue Belge Francophone d'Athlétisme propose un concept appelé

« ATHLE COURSE LOISIR » destiné à ceux qui recherchent le bien-être et le plaisir à travers la course à pied. (Celui-ci remplace l'ancien Start to Run).

L'objectif de ce projet consiste à allier le sport, le plaisir et la santé dans une dynamique de groupe. Le programme d'entraînement est ouvert à tous et permet d'améliorer la condition physique des pratiquants dans une ambiance fun.

Cette activité s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent commencer ou reprendre la course à pied, qui ne désirent plus courir seules ou qui veulent courir dans de meilleures conditions, encadrées par un coach et en groupe.

Une saison se compose de 2 sessions (bien que certains clubs pratiquent l'ACL toute l'année) : Une session vers mars /avril ce qui correspond à la session de printemps, et une session d'automne vers septembre / octobre.

Lorsque les clubs nous fournissent les renseignements concernant la reprise, la continuité, les horaires etc., le site de la LBFA est mis à jour avec le tableau des sessions dans les clubs affiliés à la LBFA.

Vous trouverez toutes les infos et la liste de nos clubs pratiquant le « ACL » sur notre web site:

<http://www.lbfa.be/web/athle-course-loisir> Cliquez sur Lieux et Horaires ACL.

Pour plus de détails, veuillez contacter directement le club qui sera à même de vous donner toutes les informations de sa/ses session(s) A.C.L.

Salutations sportives,

M. Zorn

Marianne Zorn - L.B.F.A.

Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

Département Administration

Avenue de Marathon, 119 D

1020 Bruxelles

Tel : 02/474 72 04-05

Web : www.lbfa.be