

RUN RENFO



Encadrant	Jour	Horaire	S2	Lieu	Transport
Jérôme PERRIER	Jeudi	12h00 à 13h30	UEL ✓ SC ✓	Extérieur RDV dans la yourte (cours bât 1ers cycle)	Évry Courcouronnes

DESCRIPTION :

Activité à base de course à pied comportant des séquences de renforcement musculaire type cross training.

Cette activité se déroule en extérieur en utilisant du mobilier urbain ou des installations spécifiques.

TENUE :

Leggin ou short, tee-shirt technique (léger et respirant). Selon la météo : sweat polaire léger, coupe-vent, bonnet, gants.

Attention :

les chaussures doivent être adaptées à la course à pied en extérieur.