




RUN'IN PARIGNE


ce qu'il faut savoir

| entraînements

Course à pieds

- Lundi : 18h45
 - Mercredi : 18h15
 - Vendredi : 18h15
-  Départ de la piste de Parigné

Renforcement musculaire

- Lundi : 18h45
- Prévoir baskets pour l'échauffement, serviette de toilette et eau.
-  Salle Athéna (sous les tribunes)

Sorties informelles

Très souvent le dimanche matin.

| courses


Trail, courses sur route, cross, ...


Inscriptions à des courses avec le club


Courses hors départements


Week-end organisés avec le club


| on reste en contact ?

 Run'in Parigné

 @runinparigne

 runinparigne72.fr

 runinparigne72@gmail.com

 Pour communiquer entre nous → Appli. mobile "Sport Région"

À BIENTOT, BASKETS AUX PIEDS !

