

# Course à pied, footing, jogging

Pour préparer les courses du printemps ( 2, 4 , 10 et 20 km Lausanne)

Entraînements tous les jeudis (endurance, résistance, dynamique)

**Reprise: jeudi 5 mars 2015**

**Groupe I enfants et débutants ½ heure entraînement facile  
rendez-vous à la Cantine à Vaulion à 17 h15**

**Groupe II coureurs confirmés 1 heure  
Rendez-vous au Stand de Bretonnières à 18 h.  
(Jusqu'à fin avril), puis**

Mai	Chemin du Millénaire
Juin	à la Cantine
Août, sept., octobre	Ramelet
Novembre	Le Pont

L'entraînement a lieu par n'importe quel temps.

Dates importantes à réserver pour tous

**16 avril 2015 entraînement pour tous à Vidy Lausanne, parcours des 4 km.**

**25 avril 2015 2 ou 4 km. , 10 ou 20 km. de Lausanne**

Autres dates à retenir, pour les amateurs de courses...

2 mai	Montée du Nozon
9 mai	GP de Berne ou Vallorbe la Dent
<b>22 et 23 juin</b>	<b>préparation du Cross</b>
<b>24 juin</b>	<b>10<sup>ème</sup> Cross populaire des Grottes à Vaulion</b>
<b>25 juin</b>	<b>rangement et nettoyage après le Cross</b>
3 juillet	grillade du footing

Renseignements: 021 843 29 08