



Vous pensez connaître tous les recoins de la forêt ?
Vous ne souhaitez simplement plus courir seul ?
Rejoignez-nous.

<https://www.facebook.com/CourseNatureLaiglelet>

<http://cnlaiglelet.e-monsite.com/>

Contact : 02 99 94 42 77



Course tous les dimanches matin selon son niveau

Départ commun : Étang de St François à LAIGNELET

Groupe 9h10, course de plus d'1h, allure environ 10-12 km/h

Groupe 10 h, course d'1h, allure environ 9-10km/h

Groupe 10h15, course d'environ 1h, allure environ 8-9km/h

Les durées varient selon la motivation des participants, le temps disponible et la météo !

Les groupes sont mixtes et peuvent évoluer selon les besoins.

N'hésitez pas à vous renseigner !

Séances de fractionné tous les lundis à partir de 18h

Rendez-vous à la piste de Paron de FOUGERES

Séances de fractionné avec un coach (suivi personnalisé)

L'association propose également la participation à différentes compétitions pour ceux/celles qui le souhaitent. En projet pour 2021/2022 : 3 ou 4 sorties découvertes « Autour de Laiglelet »

Tarif de l'adhésion : 15€/an

Achat possible de t-shirt ou débardeur au nom de l'association