



**Physioabbet**  
Martigny

# Le challenge du printemps! Vous désirez débiter la course à pied? Avec plaisir? Sans vous blesser?

Durant **8 semaines**, Nous allons vous accompagner.

Vous allez courir **régulièrement** et **progressivement** selon un programme spécifique.

Une fois par semaine, nous organiserons une sortie de groupe. Après un échauffement ciblé, nous effectuerons des exercices de course individuels et collectifs. La séance comportera également des exercices de prévention des blessures et des conseils.

A la fin de ce programme, vous serez capable de courir une trentaine de minutes sans vous arrêter, plusieurs fois par semaine, avec aisance.

Quand? 7 jeudis et 1 lundi de 18h à 19h  
**du jeudi 7 avril au lundi 30 mai 2022**

Avec qui? **Olivier ABBET**, Physiothérapeute du sport  
Expert diplômé de La Clinique du Coureur en prévention  
et traitement des blessures en course à pied

Où? Martigny (1er RDV le jeudi 7 avril à 18h chez Physioabbet)

Prix? 160.- (T-shirt Physioabbet offert à l'inscription)

Renseignements et inscriptions

027/ 722 59 01

secretariat@physioabbet.ch

physioabbet.ch