

Les entraînements collectifs

Nous avons la joie de vous annoncer que les entraînements collectifs ont repris depuis le samedi 13 mars 2021.

Nos coachs vous proposent un programme éprouvé sur plusieurs années de coaching avec une progression de semaine en semaine, adaptée au niveau du groupe et de chaque participant.e.

Les entraînements se déroulent sur les sites de **Parilly** et du **parc de Lacroix-Laval, chaque samedi matin** (sauf exception), grâce à la mobilisation de nos coachs. Quelques dates seront proposées également sur Villefranche.

Parilly : rendez-vous devant l'esplanade du Stade du Rhône à 9h30.

Lacroix-Laval : rendez-vous à 9h30 devant l'Office de Tourisme de Marcy-l'Etoile (au rond-point Belle Etoile sur la route de Saint Bel).

Nous vous invitons à contacter nos coachs dès aujourd'hui afin qu'ils puissent planifier avec vous les séances. Pour cela, une seule adresse : coaching@courirpourelles.com .

Ces entraînements sont totalement gratuits et animés par des bénévoles qui mettent depuis plusieurs années leur temps, leur expérience et leur bonne humeur au service de nos inscrit.e.s. Vous comprendrez donc qu'une inscription vous engage. Par respect et pour le bon déroulement des séances, il est indispensable de les prévenir en cas d'empêchement, afin qu'ils puissent adapter le nombre de coachs mobilisés (contraintes sanitaires obligent) et si besoin ouvrir la place à une personne sur liste d'attente.

En complément de nos entraînements gratuits, notre partenaire Décathlon propose des séances d'entraînements payantes à petits prix, animés par 5 coachs professionnels sur l'ensemble de la Métropole Lyonnaise (Lyon centre-ville - Villefranche - Bron - Monts d'or). Les premières activités ont également commencé le 13 mars. Plus de renseignements [ici](#).

A vos baskets ! Et excellents entraînements à vous d'ici mai en compagnie de nos coachs !