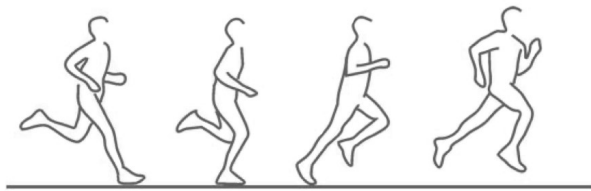




La technique de course à pied Aérienne - Terrienne

Nous sommes tous différents et nous courons tous différemment.



Chacun sa manière – chacun sa technique

- Découvrez la différence entre un aérien et terrien
- Apprenez à utiliser les deux techniques
- Reconnaissez les avantages et désavantages de chaque technique
- quelle chaussure va pour quel coureur

Conseil individualisé pour chaque participant :

- détermination de sa foulée aérienne ou terrienne
- Vidéo-analyse individualisée avec corrections
- Tests de longueur musculaire
- Conseils d'exercices de renforcement et d'étirement adaptés

Les dates des cours:

À Neuchâtel centre-ville:

- **Nouvelle Date: Cours 1: 4 mercredis de 18h00 à 19h30 du 02 au 23 juin**
- **Cours 2: 4 mercredis de 18h00 à 19h30 du 1er au 22 septembre**