

NOUVEAU À CHAUMONT-GISTOUX

Vous le saviez sans doute, il existe bel et bien un **club de jogging** dans notre commune, le **JC RONVAU**, sur le site du Centre sportif André Docquier.

Ce qui est par contre tout nouveau, c'est qu'il y sera organisé à partir de **janvier 2026** une première session **Je Cours Pour Ma Forme (JCPMF) (0 - 5 km)** destinée à celles et ceux qui n'ont encore jamais couru ou qui n'ont plus couru depuis longtemps.

Quatre joggeurs et joggeuses du **JC Ronvau** ont récemment suivi la formation spécifique pour animer ces sessions avec soin. Nos maîtres-mots pour ce **JCPMF** : motivation, bienveillance, encouragements, conseils, partage, respect, sécurité et objectifs atteints.

L'ADN de notre club, c'est d'accueillir toute personne pour courir, quel que soit son niveau.

La date précise de la première session est fixée au **mardi 6 janvier 2026 à 19h**. Et c'est parti pour 12 semaines, chaque mardi à 19h. Avec un programme bien précis distribué pour les autres jours de la semaine.

N'hésitez surtout pas à tenter le coup, **c'est le premier pas qui est le plus dur**.

Courir en groupe est plus encourageant, quelle que soit la météo et courir dans de bonnes conditions est excellent pour la santé !

Pour les inscriptions : le montant est de **40 €** par session, couverture assurance incluse, à verser sur le compte **BE75 0689 0707 8551** du **JC Ronvau** (références : Nom, prénom, JCPMF0126). Inscription à confirmer sur joggingclub.ronvau@gmail.com

Le port d'une **vareuse fluo** est **obligatoire** ; celui d'une lampe frontale ou ventrale est vivement conseillé. Un vestiaire et des douches seront accessibles pour les participants et participantes au Centre sportif. Alors, soyez plus que les bienvenu(e)s !

Plus d'infos sur : <https://www.jecourspourmaforme.com>