



ANIÈRES

AUX HABITANTS DE LA COMMUNE D'ANIÈRES

L'OXYGÈNE ET LE PRINTEMPS 2019

ENTRAÎNEMENTS POUR TOUS

L'association « **Anières Bouge** », avec le soutien de la commune d'Anières, organise des entraînements sportifs les dimanches de 10 h à 11h30 du 31 mars au 23 juin 2019.

Ces entraînements comprendront :

LA COURSE À PIED / LA MARCHÉ / LE WALKING / DES EXERCICES SIMPLES ET LUDIQUES

Venez nombreux nous rejoindre quel que soit votre niveau !

Premier entraînement le dimanche 31 mars, rendez-vous à 10h dans le préau de l'école d'Anières.

Les entraînements ont lieu par n'importe quel temps. Bonne humeur, convivialité et partage sont de rigueur. Une collation saine sera offerte à la fin de chaque entraînement.

Nous ne nous entraînons pas le dimanche 21 avril 2019 (dimanche de Pâques).

Pour assurer le bon déroulement des entraînements, les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents.

Plan des courses pédestres de la région

MARS - AVRIL 2019

Samedi 30 mars	41 ^{ème} À travers le coteau
Dimanche 7 avril	Vivicittà
Dimanche 14 avril	Course des ponts

MAI - AOÛT 2019

Sam/Dim 11/12 mai	Genève Marathon
Samedi 4 mai	Course de Meinier
Mer 28 mai - 19 juin	4 étapes du Tour du canton
Samedi 29 juin	Marathon du Mont-Blanc
Samedi 10 août	Trail des Hauts Forts

Nous nous entraînons toute l'année :

Les mercredis à 19h: Entraînements à Anières et aux Voirons (infos - Taf Herzi)

Les vendredis à 8h: Entraînements fractionnés tous niveaux, RDV préau de l'école d'Anières (infos - Claudine Hentsch)

Venez partager ce moment sportif avec nous !

Taf Herzi
T: 079 306 00 19
tax.herzi@bluewin.ch

Claudine Hentsch
T: 079 347 60 35
claudinehentsch@me.com

ANIERES.CH