

## « Les Ateliers du Running » au Jardin d'Acclimatation en partenariat avec l'équipementier sportif américain Saucony



A partir du 9 février et jusqu'au 17 avril, le Jardin d'Acclimatation lance les premières sessions des « Ateliers du Running » en partenariat avec l'équipementier sportif américain Saucony. Au programme de ces séances totalement gratuites : 10 semaines d'entraînement avec 3 sessions par semaine et au final 3 courses de 5km pour se tester et mesurer sa progression.

Débutants ou confirmés sont invités à venir s'entraîner avec des coaches professionnels dans le cadre exceptionnel des 18 hectares du Jardin d'Acclimatation entièrement dédiés au sport avant que ses portes s'ouvrent au public. Chacun pourra, d'abord, participer à une séance d'échauffement avec son coach. Puis, sans craindre les voitures puisque celles-ci n'ont pas accès au parc, les « runners » pourront tester leur endurance autour de l'anneau de 1,2 km de l'allée Alphand passant devant les manèges, les Grandes Ecuries et La Fondation Louis Vuitton. A l'issue de leur course, les sportifs pourront participer à une séance d'étirement pour que chacun apprenne comment son organisme récupère ainsi qu'à se préserver pour la séance suivante.

Ces sessions d'entraînements et de courses chronométrées, toutes gratuites, permettront aux participants de se préparer dans les meilleures conditions aux différentes courses de la saison. De plus, « Les Ateliers du Running » du Jardin proposent des services personnalisés : coaching, vestiaire-consigne, running bar avec ravitaillement et conseils en diététique !

Le soir en semaine ou le dimanche matin, c'est dans le plus beau parc de Paris, entretenu par ses services espaces verts, propreté et maintenance que l'on s'entraîne à courir ! A l'ouest un nouveau spot entre sportifs et amis, un nouveau parcours bien encadré, une nouvelle arme anti Stress et pour une forme olympique.

Du mardi 9 février au dimanche 17 avril 2016

- 3 sessions gratuites par semaine : mardi de 19h00 à 21h00 - jeudi de 19h00 à 21h00 - dimanche de 08h30 à 10h30 (max. 100 participants)
- 3 courses de 5km gratuites : Dimanche 28 février de 8h00 à 10h00 – Samedi 26 mars de 8h00 à 10h00 – Dimanche 17 avril de 8h00 à 10h00 (300 participants par course)
- Inscriptions en ligne pour réserver son entraînement ou sa course sur [www.sauconyrunningclub.fr](http://www.sauconyrunningclub.fr)
- « Ateliers du Running » au Jardin d'Acclimatation  
Bois de Boulogne – Carrefour des Sablons - 75116 Paris  
01 40 67 90 85 – [www.jardindacclimatation.fr](http://www.jardindacclimatation.fr)