

# *En avril : il fait jour, on court !*

## **+ Short et t-shirt :**

Les jours se rallongent, le soleil rayonne un peu plus, il est temps d'enfiler ses baskets et d'aller courir.

Pour ne pas vous lasser et prendre du plaisir sur la durée, variez vos séances.

Commencez par :

- Des petits footings (30 à 40 minutes) et des fractionnés à intervalles courts (30 secondes à 1 minute rapide entrecoupée par le même temps de repos).
- Puis augmenter au fur et à mesure les distances et la durée vers des fractionnés plus longs (2 à 10 minutes rapides avec une petite phase de récup entre les séries).
- N'oubliez pas les footings plaisir et surtout faites en fonction de vos sensations et amusez-vous.

## **+ Vivicitta :**

Nous vous donnons RDV les samedis 14 et dimanche 15 avril pour la 2<sup>ème</sup> édition de la Vivicitta !

- Le samedi nous vous accueillons toute la journée au Parc des Cormailles pour des animations enfants à partager en famille et amis.
- Le dimanche matin, sur la place du marché de Vitry, nous vous attendons sur les différentes courses et formats ! Il y en a pour tout le monde du plus confirmé au débutant, du coureur au marcheur (et oui il y a un 4km marché).

## **+ Retour des vitamines :**

En avril, on allège un peu les plats et on fait une place d'honneur :

- Aux légumes croquants pour accompagner de belles pièces de viande ou de poisson. Les asperges sont là, elles se marient si bien avec les œufs !
- On se prépare des salades composées avec des radis, des choux, des carottes et on ajoute un peu de tomme fruitée ou de mimolette râpée, une vinaigrette fruitée, et un œuf mollet. Un délice qui épouse parfaitement nos besoins gourmands.
- le temps nous invite à apprécier une pause le soir, une petite sortie, on régénère ses cellules, on se détend et les sourires reviennent.

*A très vite sur l'ensemble de nos cours*

*L'équipe Pass'sport*

