

Venez courir à

La Vaillante :

*Sport et convivialité  
garantie !*

Les objectifs du club sont multiples : la recherche de la détente, du loisir plaisir, de la convivialité et également de la performance pour celles ou ceux qui le souhaitent. Chacun(e) court à son rythme, sur des distances choisies, à minima 1 heure à chaque entraînement.

Le club propose une quinzaine de courses sur route ou trails dans la région, auxquelles chaque coureur peut s'inscrire tout au long de l'année. Le coût d'inscription de la course est pris en charge par le club, sauf pour les marathons.



**Trail des Garciaux**



**Trail du Landreau**



**Trail du pays de Monts**



## Entraînements :

- Dimanche matin 9h15 départ parc du Loiry : parcours variés et sorties découvertes en dehors de Vertou.
- Jeudi soir 19h-20h au stade municipal ; présence d'un coach sportif tous les 15 jours

## Etirements :

- Lundi soir 19h15-20h avec moniteur agréé au siège de la Vaillante



**Les adhérents du club**

<http://www.vaillantevertou.net>

## Contacts :

Président : [alain.allaire@wanadoo.fr](mailto:alain.allaire@wanadoo.fr)

Inscription : [isabelle.quenel@gmail.com](mailto:isabelle.quenel@gmail.com)