

Entraînements / Training
Dim/Zon/Sun 10:15 /
Mer/Woe/Wed 18:15

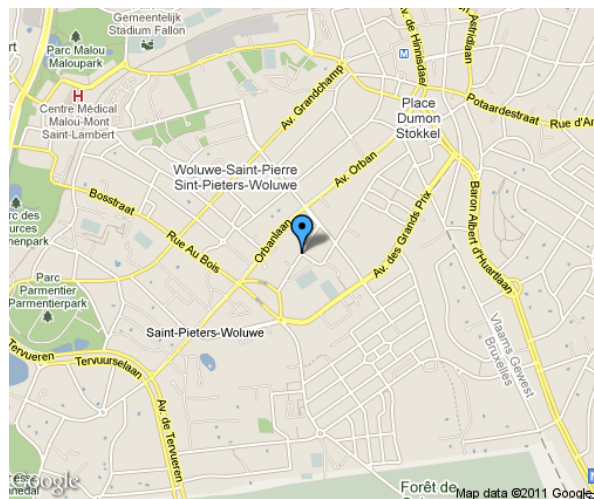


Point de rencontre / Trefpunt / Meeting Point

Sportcity, Av Salomé, 2 – 1150 Brussels

Vestiaires, douches et cafétéria disponibles

Kleedkamers, douches en cafetaria ter beschikking



Enjambée - activités

Bruxelles-20 km 2017



Foulées des Flosses



Bütgenbach – 21 km



Relais Givrés 2017



Ne pas jeter sur la voie publique / Niet op de openbare weg gooien
Do not throw away in the street or countryside



Enjambée ASBL

www.enjambée.be



**Vous cherchez un club de jogging
sympathique et convivial?**

Venez vous joindre à nous!

Enjambée: un club de course à pied pour des personnes de tous âges et de tous niveaux (entraînements, compétitions, activités sportives complémentaires et activités conviviales).

Sart Risbart



Enjambée: a jogging club for people of all ages and levels (training sessions, competitions, other sports & social activities).

Enjambée: een joggingclub voor alle leeftijden en alle niveaus (training, competities, andere sport- en sociale activiteiten).

Cotisation / Lidgeld / Membership fee

50 €

40 € (pensionnés, chômeurs, & habitants WSP/
gepensioneerden, werklozen & inwoners SPW/
pensioners, unemployed & WSP residents)

25 € < 25 ans / < 25 jaar / < 25 years old

Assurance comprise/ verzekering inbegrepen/
including insurance.

Informations / Inlichtingen / information



Albert Meerschaut 0495/51 23 28

Yves Genot

0479 73 23 91 (*Accueil
des nouveaux / Nieuwe leden/
Newcomers*)



William Pinon



william.pinon@skynet.be
Vélo (sorties occasionnelles)

<http://www.enjambée.be/>

**Enjambée ASBL (VZW), Association sans but lucratif,
Drève de Nivelles, 7, 1150 Bruxelles – N° de registre 0809.515.379**

Enjambée - activités



Nos membres sont des hommes et des femmes de tous les âges et de divers niveaux. Notre objectif principal est d'offrir une ambiance sympathique et motivante à tous ceux qui s'intéressent à la course à pied, quels que soient leur niveau ou leurs objectifs.

Vous êtes les bienvenus pour essayer nos activités avant de décider si vous souhaitez rejoindre notre club - venez tout simplement!

Entraînements

Le dimanche à 10h15 et le mercredi à 18h15 (voir fin de la brochure pour plus d'informations).

Groupes informels de 10, 15 et 20 km à différentes vitesses (avec des sorties plus longues lors de la préparation des marathons).

Les nouveaux membres et les visiteurs sont placés dans de petits groupes avec d'autres membres, selon leurs capacités et la distance qu'ils souhaitent courir.



Foulées Axa



Compétitions et courses

Les membres de l'Enjambée sont également invités à participer à des compétitions et au **challenge du club**. Une liste annuelle de ces courses est diffusée aux membres. Chaque année notre club organise les **Foulées des Flosses**, une course de 8 ou 15 km au sein de la Forêt de Soignes au mois d'octobre. Cet événement attire environ 800 participants.

Enjambée - activités



Entraînements occasionnels et autres activités sportives:

Des activités telles que des entraînements occasionnels, des courses de nuit, des entraînements sur piste ainsi que les compétitions sont annoncées aux membres par facebook et e-mail.

L'Enjambée organise également des activités sportives complémentaires, notamment de la **marche nordique** et des sorties occasionnelles à vélo. Les membres peuvent également bénéficier d'une réduction à la piscine de Sportcity.

Course de nuit



Dîner du club



Activités conviviales

Le club organise régulièrement des activités conviviales pour ses membres (p.ex. dîners spaghetti, soirées vin et fromage, sorties restaurant après des compétitions...).

Enjambée – EN / NL



Activities

You are welcome to try out our activities before deciding whether to join our club - just come along!

Training sessions: Sunday at 10:15 am & Wednesday at 6:15 pm (see end of leaflet for further information).

- Informal groups: 10, 15 and 20 km at various speeds and longer runs when preparing marathons.

Informal training and other activities: occasional extra training sessions, night runs, track training, and competitions are announced via facebook and by e-mail.

Other activities: **Nordic walking**, occasional cycling trips, and social events (e.g. spaghetti or cheese and wine evenings, restaurant meals). Members also benefit from a reduction for the swimming pool at Sportcity.

Competitions and races

Members are also invited to participate in competitions and in our annual **club challenge**. Our club is also responsible for organising the "Foulées des Flosses", an 8 or 15 km run through the "Forêt de Soignes" that takes place every year in October with about 800 participants.

Activiteiten

Wij nodigen u uit om onze activiteiten eerst te proberen alvorens u beslist of u zich eventueel bij onze club wil aansluiten. Kom gewoon eens meedoen!

Trainingssessies: zondag om 10.15 uur & woensdag om 18.15 uur (zie einde van deze brochure voor verdere inlichtingen).

- informele groepen: 10, 15 en 20 km aan diverse snelheden, en langere looptrainingen bij marathonvoorbereiding.

Informele training en andere sportactiviteiten: gelegenheidstraining, nachtlopen, piste-training, en wedstrijden worden via facebook en e-maillijst aangekondigd.

Andere activiteiten: nordic walking, fietstochten en sociale evenementen (bv. spaghetti- of kaas- en wijnavonden, restaurant-uitstapjes na wedstrijden). Er is ook een korting voor onze leden bij het Sportcity zwembad.

Wedstrijden:

Enjambée biedt ook de mogelijkheid om aan wedstrijden en aan de **jaarlijkse challenge van de club** deel te nemen. Tevens organiseert onze club de wedstrijd "Foulées des Flosses", een looptocht van 8 of 15 km door het Zoniënwoud met ongeveer 800 deelnemers die elk jaar in oktober plaatsvindt.