

## Entraînements / Training

Dim/Zon/Sun 10:15 /

Mer/Woe/Wed 18:15

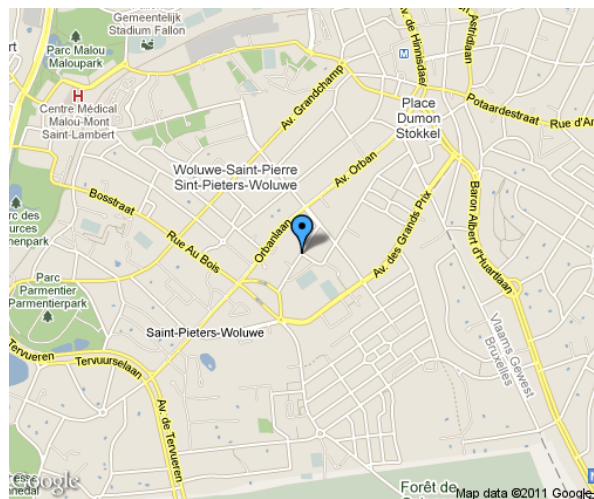


## Point de rencontre / Trefpunt / Meeting Point

Sportcity, Av Salomé, 2 – 1150 Brussels

Vestiaires, douches et cafétéria disponibles

Kleedkamers, douches en cafetaria ter beschikking



## Enjambée - activités

Bruxelles-20 km



Foulées des Flosses



Crêtes de Spa – mars 2019



Gastuche – septembre 2019



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](http://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).

Côte de l'Opale - 2019



**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

60 €

50 € (pensionnés & habitants WSP / gepensioneerden & inwoners SPW/ pensioners, & WSP residents)

30 € < 25 ans / < 25 jaar / < 25 years old

40 € (marcheur / wandelaar / walker)

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,  
Av du Haras, 42, 1150 Bruxelles – N° de registre 0809.515.379

## Enjambée - activités



Nos membres sont 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):

- Mercredi : entraînement avec coach sur la piste
- Dimanche : sortie en forêt avec coach (intervalles / entraînement en groupe).

### Entraînement dans les jacinthes



### Weekend en auberge de jeunesse



### 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 plus de 1.000 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 more than 1,000 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, nachtoppen, 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 Zoniënwood met meer dan 1.000 deelnemers die elk jaar in oktober plaatsvindt.