

SPORTS & TRAINING

THE MAA RUNNING CLUB

WITH DORYS LANGLOIS

WINTER/SPRING 2024 SESSION

WHY JOIN THE RUNNING CLUB?

- To learn the basic techniques of running efficiently and safely in order to prevent wear and tear injuries and to maximize the results.
- The team spirit makes it a fun and energetic experience.
- Interval training is a great way to develop cardiovascular fitness even if you don't want to run a race.
- Running is one of the simplest and most accessible sports for all levels.



ATHLETIC SINCE 1881

INFORMATION & REGISTRATION
NLAMBERT@CLUBSPORTIFMAA.COM

ENTRAÎNEMENT ET SPORTS



CLUB SPORTIF

LE CLUB DE COURSE DU MAA

AVEC
DORYS LANGLOIS
SESSION
HIVER/PRINTEMPS
2024



POURQUOI SE JOINDRE AU CLUB DE COURSE?

- Apprendre les techniques de base pour courir de façon efficace et sécuritaire et ainsi prévenir les blessures d'usure et maximiser ses résultats.
- L'esprit de groupe en fait une expérience amusante et énergique.
- Les entraînements par intervalles sont très efficaces pour développer les qualités cardiovasculaires même si on ne veut pas participer à une course.
- La course à pied est un des sports les plus simples et accessibles pour tous les niveaux.

INFORMATION & INSCRIPTION
NLAMBERT@CLUBSPORTIFMAA.COM

ATHLÉTIQUE DEPUIS 1881

2070, rue Peel, Montréal, QC, H3A 1W6 • (514) 845-2233 • www.clubsportifmaa.com

CLUB DE COURSE - HIVER/PRINTEMPS 2024

Le Club de course du MAA est ouvert et accessible aux coureurs de tous les niveaux; de débutants jusqu'à élite, durant toute l'année. Veuillez noter que il faut être membre du MAA pour pouvoir s'inscrire au Club de course.

Chaque année, notre entraîneur expert en course à pied Dorys Langlois accompagne avec beaucoup de succès plusieurs dizaines de coureurs de tous les niveaux et les aide à atteindre leur objectif de terminer un premier 5, 10, 21 ou 42 km ou d'améliorer leurs résultats.

HORAIRE

La session hiver/printemps sera de 25 semaines, du mardi 2 janvier jusqu'au samedi 22 juin 2024. Plusieurs options de cases horaires sont disponibles le matin, midi et soir. Vous pouvez choisir celles qui vous conviennent le mieux.

Mardi et jeudi : 06h45-07h45 | 12h15-13h15 | 17h45-18h45

TARIF POUR LA SESSION DE 25 SEMAINES

• PROGRAMME ET ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

1 ou 2 fois par semaine à 500 \$ (20 \$/sem.), plus taxes. Comprend les séances d'entraînement et un programme de préparation spécifique à votre niveau, et à la distance que vous voulez parcourir en compétition.

• ENTRAÎNEMENT DE GROUPE (SANS PROGRAMME)

1 ou 2 fois par semaine à 375 \$ (15 \$/sem.), plus taxes. Comprend les séances d'entraînement en groupe seulement.

• PRESCRIPTION DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Block de 4 semaines à 50 \$, plus taxes.

LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements ont lieu soit au Mont-Royal (chemin de terre), sur la piste du Stade McGill et occasionnellement sur la piste du Parc Kent.

Une fois inscrit vous recevrez le lien avec les informations précises des lieux de rencontre selon la température. Les endroits sont très proches du Club, sauf la piste du Parc Kent, et donc il est possible de partir du MAA pour se rendre en courant ou marchant jusqu'au lieu de rencontre.

FRAIS SUPPLÉMENTAIRE

100 \$ pour avoir accès à la piste intérieur de McGill jusqu'au 31 octobre 2024. (Paiement à faire directement à l'Université McGill sous forme de don pour les programmes sportifs). Ceux qui vont courir exclusivement en extérieur n'ont pas à le défrayer.

SORTIE OFFICIELLE DU CLUB EN COMPÉTITION

MARATHON BENEVA DE MONTRÉAL (5-10, 21 & 42 KM)

Le Club de course MAA participera officiellement à quelques événements à l'été 2024 et l'entraîneur Dorys sera sur place pour accompagner les participants. Chaque participant doit faire sa propre inscription dans l'événement de son choix. Les détails de la saison 2024 seront fournis à notre session d'hiver 2024.

RUNNING CLUB - WINTER/SPRING 2024

The MAA Running Club is open and accessible to runners of all levels, from beginners to elite throughout the year. Please note that in order to sign up for this Running Club program, you must be a member of the MAA.

Every year Dorys Langlois, our expert running coach, successfully trains dozens of runners of all levels and helps them reach their goal of finishing a first 5, 10, 21 or 42 km or improving their results.

SCHEDULE

The winter/spring session runs for 25 weeks, from Tuesday, January 2 to Saturday, June 22, 2024. Various morning, afternoon and evening time slot options are available depending on your schedule.

Tuesday and Thursday: 06h45-07h45 | 12h15-13h15 | 17h45-18h45

COST FOR 25-WEEK SESSION

• PROGRAM AND GROUP TRAINING

1 or 2 times a week at \$500 (\$20/wk.), plus taxes.

Includes training sessions and a program specifically designed for your level, and the distance you want to run.

• GROUP TRAINING (WITHOUT PROGRAM)

1 or 2 times a week at \$375 (\$15/wk.), plus taxes.

Includes group training sessions only

• TRAINING PROGRAM PRESCRIPTION

4-week block at \$50, plus taxes.

TRAINING LOCATIONS

Training sessions are held at Mont-Royal (dirt road), McGill Stadium track and occasionally at Kent Park track.

Once you register you will receive a link with the information of the exact location depending on the weather. The training locations are very close to the Club, except for the Kent Park track, which makes it possible to run or walk to the meeting place from the MAA.

EXTRA COST

There is a \$100 access fee for the McGill indoor track until October 31, 2024. Payment is to be made directly to the McGill University in the form of a donation to the sports programs. Those who run exclusively outdoors do not have to pay this fee.

OFFICIAL ENTRY OF THE CLUB IN COMPETITION

MARATHON BENEVA DE MONTRÉAL (5-10, 21 & 42 KM)

The MAA Running Club will officially participate in some events in the summer of 2024 and Coach Dorys will be on hand to accompany the participants. Each participant must register in the event of their choice. Details for the 2024 season will be available at our winter 2024 session.