



Le **SERAING RUNNERS TEAM** (**SERUNNER** en abrégé) est une ASBL avec plus de 120 membres, notre section est la plus importante de la province, voire de Wallonie.

Elle est ouverte à celles et ceux qui font de la course à pied **un dérivatif salutaire au stress quotidien**.

Elle regroupe des coureurs :

**de tous niveaux** (des meilleurs athlètes de la province au joggeur du dimanche),

**issus de tous les sports** (athlétisme, triathlon, cyclisme, canicross, tennis, natation, trail, football, course d'orientation) **ou simplement débutants**,

et **surtout de tous âges** (notre doyen a 84 ans et s'aligne encore régulièrement dans les joggings de la région).

Une vingtaine de demoiselles et dames soucieuses de leur forme et de leurs ... formes apportent la touche féminine à notre section.

Nos entraîneurs, grâce à des programmes adéquats, aident nos membres à atteindre leurs objectifs personnels : santé, performance, bien-être, jogging, marathon, silhouette, etc. ...

Des **entraînements collectifs, ouverts à tous**, ont lieu, au départ du **parking du Hall Omnisport du bois de l'Abbaye**. Ceux-ci se déroulent à différents moments de la journée suivant la disponibilité de chacun. Les principaux rendez-vous se font le **samedi et le dimanche à 9h** dans les bois et chemins environnants et le **mardi à 17h** sur la piste. C'est lors de ceux-ci que des membres du comité pourront vous renseigner plus amplement sur notre section.

Vous pouvez également visiter notre site [www.seraingrunners.be](http://www.seraingrunners.be) où vous trouverez les coordonnées de tous les membres du comité.