



RUNNING ET RENFORCEMENT ATHLETIQUE

Avec **Aix Athlétisme Provence ROGNES**, nous vous proposons des séances d'entraînement de course à pied (initiation, perfectionnement, préparation de courses hors stade, trail...) et de renforcement athlétique (physique et technique). L'objectif est de progresser, à son niveau, en se fixant des objectifs adaptés, et tout cela dans un groupe où la bonne humeur et la convivialité sont obligatoires !

RENSEIGNEMENTS : Jérôme Allard (06-23-40-55-29)

ENTRAINEMENTS : au stade des Garrigues sur les créneaux suivants.

Catégorie	Années	Horaires	Tarif *
Espoir / Junior / Cadet	2000 à 2006	Lundi 19h-20h30 et mercredi 19h-20h30	190 € = loisir
Sénior et master	1999 et avant		230 € = compétition

* **réductions**

- De 30€ pour chaque membre supplémentaire de la même famille
- De 20€ avec la carte epass jeunes = fournir le numéro de carte et la date de naissance
<https://www.maregionsud.fr/aides-et-appels-a-projets/detail/e-pass-jeunes>
- De 50€ sous présentation de la carte étudiant

DATE DE REPRISE : Semaine du 30 août 2021

INSCRIPTION : <https://www.aix-athle.com/inscriptions/>

- Bulletin d'adhésion sur le site (pas besoin de photo pour la section de Rognes)
- MAJEURS = Certification médical (« athlétisme en compétition ») de moins de 6 mois **ou** questionnaire de santé si licencié depuis - de 3ans (dans la mesure de vos réponses) dans votre espace licencié ou auprès du coach sur demande
- MINEURS = Certification médical (« athlétisme en compétition ») de moins de 6 mois **ou** questionnaire de santé (dans la mesure de vos réponses) sur demande (coach)
- Règlement : espèces, chèque (en 1, 2 ou 3 fois), coupons sport, chèques vacances à hauteur de 50 € (par famille)