



section de ROGNES

RUNNING et/ou MARCHE NORDIQUE

Nous vous proposons des séances d'entraînement de :

- Course à pied (initiation, perfectionnement, préparation de courses hors stade, trail...) avec du renforcement athlétique (physique et technique)
- Marche nordique (40 parcours sur Rognes et environs)

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 !

<u>RENSEIGNEMENTS</u>		
Jérôme Allard (running = 0623405529) et Amandine Arrighi (marche nordique = 0684399969)		
<u>ENTRAINEMENTS</u>		
Catégories	Créneaux	Tarif *
Running : à partir de cadet (2009)	<u>Stade des Garrigues</u> Lundi (19h-20h30) et mercredi (19h-20h30) + regroupement hors stade le w-end (groupe whatsapp)	230 € = loisir 270 € = compétition
Marche nordique : à partir de 18 ans	<u>Rognes et environs</u> Mardi (9h-11h) et jeudi (9h45-11h45) avec possibilité d'intégrer les créneaux d'Aix, Venelles,...	(épreuves FFA qualifiantes champ. de France, cross)
* <u>réductions</u> - de 30€ pour chaque membre supplémentaire de la même famille - de 50€ (photocopie carte étudiant) ou de 20€ avec la carte e-PASS JEUNES lycéen (à activer ou réactiver sur le site et FOURNIR le QR CODE)		
<u>MODALITES D'INSCRIPTION</u>		
Fournir	<u>Majeurs</u> : bulletin d'adhésion et droit à l'image signés <u>Mineurs</u> : bulletin d'adhésion et droit à l'image signés + autorisation parentale signée + questionnaire de santé papier (ou certificat médical de – de 6 mois s'il y a un « non » au questionnaire de santé)	
	Le règlement : espèces ou chèque (en 1, 2 ou 3 fois)	
	Le cas échéant : QR CODE carte e-PASS JEUNES ou photocopie carte étudiant ou chèque de caution de 20 ou 50€ en attente	
Sur le site de la FFA	<u>Majeurs</u> : valider le questionnaire de santé, les assurances,...	