



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 !

RENSEIGNEMENTS

Jérôme Allard (running = 0623405529) et Amandine Arrighi (marche nordique = 0684399969)

ENTRAINEMENTS

Catégories	Créneaux	Tarif *
Running : à partir de cadet (2010)	<u>Stade des Garrigues</u> Lundi (19h-20h30) et mercredi (19h-20h30) + regroupement hors stade le w-end (groupe whatsapp)	245 € = loisir 285 € = compétition
Marche nordique : à partir de 18 ans	<u>Rognes et environs</u> Mardi (9h30-11h30) et jeudi (9h-11h) avec possibilité d'intégrer les créneaux d'Aix, Venelles,...	(épreuves FFA qualifiantes champ. de France, cross)

* réductions

- de 30€ pour chaque membre supplémentaire de la même famille
- de 50€ (étudiant)

MODALITES D'INSCRIPTION :

En ligne : lien sur le site <https://www.aix-athle.com/inscriptions/>

Fournir le cas échéant : photocopie carte étudiant ou chèque de caution de 50€ en attente

REPRISE : Semaine du 1 septembre