



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 = 06-23-40-55-29)
Mathieu Polo (marche nordique = 07-88-87-38-13)

ENTRAINEMENTS

Catégories	Créneaux	Tarif *
<u>Running</u> : à partir de cadet (2011)	<u>Stade des Garrigues</u> Lundi (19h-20h30) et mercredi (19h-20h30) + regroupement hors stade le w-end (groupe whatsapp)	250 € = loisir 290 € = compétition (épreuves FFA qualifiantes champ. de France, cross)
<u>Marche nordique</u> : à partir de 18 ans	<u>Rognes et environs</u> Mardi (9h-11h) et jeudi (9h-11h) + possibilité d'intégrer les créneaux d'Aix, Venelles,...	

* réductions

- de 30€ pour chaque membre supplémentaire de la même famille (à renseigner, avant le paiement, au moment de l'inscription en ligne)
- de 50€ (étudiant sur présentation de la carte ou de l'attestation d'inscription)

INSCRIPTION et PAIEMENT en ligne

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

REPRISE : Lundi 31 août (running) et mardi 1 septembre (marche nordique)

FORUMS : samedi 5 septembre à Rognes (centre-village le matin + fête des sports au stade des Garrigues l'après-midi et soir) et samedi 5 septembre à Lambesc