



ESPACE ET COURSE SAISON 2025/2026



**Vous souhaitez courir ou marcher ?
Rejoignez-nous !!!**

**Bulletin complété et règlement par chèque à l'ordre d'« Espace et course »,
à remettre à un encadrant lors des divers entraînements.**

Avant le 20 octobre 2025

**Début des séances mercredi 10 septembre 2025,
merci d'arriver au point de rdv au moins 10 min avant afin de respecter les
heures de départ.**

lien du blog : <https://espaceetcourse.blogspot.com/>

Course à pied :

Mercredi 19h15 (départ Mazel)

Dimanche 9h00 (départ Beauvoir)

Marche Nordique :

Jeudi 13h30 (départ parking piscine l'Ozen)

Jeudi 19h15 (départ Mazel)

Rando-course (mix de marche nordique rapide et petite course)

Dimanche 8h30 (départ à définir voir sur le blog)

NOM – Prénom

.....
.....

Année de naissance

.....
.....

Adresse :

Code Postal /

Ville :

Tel.

Portable :

Adresse mail (important) :

.....

Numéro permis de conduire :

.....

| | | | | | | | | |
|---------------|----|---|---|---|----|-----|--|--------------------------|
| Taille | XS | S | M | L | XL | XXL | | Taille chaussette |
| Haut | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Bas | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|

Cotisation ESPACE et COURSE pour la saison: **50€**

Demande de justificatif d'adhésion pour vos CE : **oui** **non**

Je certifie être en possession d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique de la course à pied et à la marche nordique valable pour l'ensemble de la saison et décharge ESPACE et COURSE de toute responsabilité en cas de problème.

Date :

Signature :