

ESPACE ET COURSE SAISON 2021/2022



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

Séances d'essai sur tout le mois de Septembre



Pour la Course à Pied - 2 séances :

- Mercredi 19h15 au Mazel □ séance d'environ 1h30 Avec des groupes de niveau :
 - 1- Débutants 2- Moyens 3- Confirmés 4 Cours vite
- Dimanche 9h00 au Beauvoir □ séance d'environ 2h00 à 2h30

Il est conseillé d'être en capacité de courir environ 1h00 (minimum 8 km) avant d'intégrer un des groupes. Les groupes n'étant jamais figés, vous pouvez quand vous le souhaitez passer de l'un à l'autre...



Pour la Marche Nordique - 3 séances :

- Jeudi
 - 13h30 parking piscine l'Ozen □ séance d'environ 2h30
 - 19h15 au Mazel □ séance d'environ 1h30
- *Dimanche 8h30 au Beauvoir* □ Séance orientée « Rando-Course » d'environ 2h30

Tarif de l'adhésion : 50 €

Date limite d'inscription pour bénéficier de la dotation : 03 Octobre

Retrouvez-nous sur notre blog:

espaceetcourse.blogspot.com