



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