

## Avantages club saison 2023-2024

- Possibilité de venir faire un essai durant 2 semaines (environ 4 séances).
- Pratiques :
  - **course à pied** -> route, trail, piste (demi-fond, fond).
  - **marche nordique**
- 7 personnes sont présentes pour encadrer les groupes. Le jour où l'une d'elles est absente, c'est une autre qui assure l'entraînement.
- L'hiver, l'éclairage autour des terrains dans l'enceinte du stade permet de s'entraîner en toute sécurité.
- Prix des licences modéré, 4 à 5 entraînements par semaine (lundi, mardi, jeudi, samedi, dimanche), même pendant les vacances scolaires, (licences loisirs 81 euros, licences compétitions jeunes 101 euros, adultes 121 euros)
- Possibilité de payer la cotisation soit : par chèques (un à cinq chèques), par chèques vacances, par coupons sport.

-----

- Nous avons dans nos groupes d'entraînement des personnes âgées de 11 à 65 ans et de tous niveaux.
- Nous participons aux frais d'engagement des courses mises au calendrier pour les licenciés compétition (une quinzaine / saison)
- Nous louons (contre 5 euros) de chaussures de cross pour toute la saison
- Nous organisons une fois par an une sortie club sur un weekend pour aller faire une course hors de nos frontières (saison dernière Clécy en Suisse Normande).
- Nous équipons tous les athlètes du club moyennant une petite participation (ex : maillot club manches courtes pour 15 €, débardeur pour 10 €)
- Nous fonctionnons près de 11 mois dans l'année
- Nous pouvons vous proposer un plan d'entraînement personnalisé pour préparer vos objectifs.
- Nous accueillons les débutants quel que soit leur âge et leur niveau.