



Saison 2015/2016



NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____ TAILLE (marche nordique): _____

ADRESSE COMPLETE : _____

TELEPHONE : _____

PORTABLE : _____

ADRESSE MAIL : _____

TARIFS COURSE A PIED

ADHESION (maillot du club offert)

FFA SANTE LOISIR **80 €**
FFA COMPETITION **120 €**

Taille Maillot : S M L XL

READHESION

FFA SANTE LOISIR **55 €**

FFA COMPETITION Tarif unique : **100 €**

TARIFS MARCHE NORDIQUE

ADHESION **120 €**

FORFAIT MARCHE/COURSE

Tarif unique : **130 €**



Bienvenue
Coupon Sport ancv
www.ancv.com - 0825 844 344 (0,15€ttc/mn)

Les féminines bénéficient d'une réduction de 10 € grâce à la subvention versée au club par le CNDS : Centre National pour le Développement du Sport . Pour les – de 18 ans , les tarifs sont minorés de 20 €.

Je joins mon certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition datant de moins de 3 mois et mon règlement à l'ordre d'ESPRIT RUN.

Je n'oublie pas de signer le règlement intérieur situé au verso .

**Pour les mineurs , signature
des parents obligatoire**

DATE ET SIGNATURE

NOS ENTRAINEMENTS

Nos activités sont toujours encadrées par des moniteurs diplômés par la **Fédération Française d'Athlétisme**.

COURSE A PIED



Lundi : PPG Gymnase Dupontreué 19h/20h30
Mardi : Stade Urbain Wallet 18h/20h
Mardi : VMA 18h/20h
Mercredi : VMA stade du Campus 18h/20h
Jeudi : Séance spécifique 18h/20h
Vendredi : Séance piste Stade Lucien Jovelin 18h/20h
Week end : Footing /Sortie longue

AMIENS
AMIENS
VILLERS BRETONNEUX
AMIENS
VILLERS BRETONNEUX
CAMON
lieu et horaire variables

Lieux des rendez-vous : sur www.espritrun.fr

MARCHE NORDIQUE



Lundi : PPG Gymnase Dupontreué	AMIENS	19h/20h30
Mardi * :		
1 ^{er} mardi du mois => séance technique	stade Urbain Wallet	18h30/19h30
2 ^{ème} mardi => séance soutenue		18h15/19h45
3 ^{ème} et 4 ^{ème} mardis=> séance « normale »		18h15/19h45
Jeudi :		18h/19h30
Samedi :		9h/12h

*sur inscription au plus tard la veille au [06.85.49.68.46](tel:06.85.49.68.46)

Lieux des rendez-vous : sur www.espritrun.fr ou au [06.85.49.68.46](tel:06.85.49.68.46)

Le matériel :

Chaussures de trail ou de marche, semelles épaisses antidérapantes et souples.

Petit sac à dos étroit, ou sac banane : une bouteille d'eau de 50 cl obligatoire, une barre de céréales.

Le club met les bâtons à disposition.