



Président

Olivier GALIVEL

4 rue Claude Debussy
53960 BONCHAMP
06 87 55 78 84

Secrétaire et inscriptions

Catherine LIVET

5 rue de la Caillerie
53960 BONCHAMP
06 36 99 69 50

Responsable jeunes

Roger BOISARD

48 rue de la Vigne
53960 BONCHAMP
02 43 90 91 26
06 84 82 84 73

Pour les adultes : Pratique de la course à pied en groupe et dans un esprit de convivialité.

Programme d'entraînement adapté à tous les niveaux. Préparation spécifique suivant les objectifs de compétition.

Pour les enfants : (CP à CM2) Éveil Athlé, pratique de l'athlétisme par ateliers découvertes et entraînements + rassemblements Inter Club en compétitions: (hivernales Indoor et cross) (estivales Outdoor)



Dates à retenir

➤ 13/7/2019 Foulées Bonchampoises, Bonchamp

running@es-bonchamp.fr

es-bonchamp.com puis clic sur logo running

Catégorie	Jours	Heures	Lieux	Tarifs
Éveil-Athlé de CP à CM2 (encadré par Educateur sportif)	mercredi	14h45/ 15h45	Salle D ou ext. si beau temps	40 € (licence FFA incluse)
ADULTES renforcement musculaire (encadré par Educateur sportif)	mardi	18h15 - 19h15	MEZZANINE salle G	Adhésion loisir adulte 20 € ou 45 € si adhésion FFA
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	mercredi	18h15 - 19h30	parcours sportifs au stade	
ADULTES entraînement (coaché par bénévoles ESB Running)	jeudi	19h15 - 20h30	parcours sportifs au stade	
ADULTES quelques sorties à thèmes seront proposées dans la saison (prépa semi, trail, sortie longue...)	dimanche	9h30	Campagne, Bois Gamat, Halage...	

informations

Adultes : Certificat médical de moins de 4 mois au 1^{er} octobre 2018 «non contre-indication à la course à pied en compétition».

Éveil-Athlé : Certificat médical de moins de 4 mois au 1^{er} octobre 2018 « non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ».