

## Saison 2016-2017

### Section jogging adulte à partir de 16 ans

#### ENTRAÎNEMENTS :

##### **Deux entraînements coachés :**

Séance collective de fractionnés animée par Claire BOURBONNAUD, BE d'athlétisme. Échauffement à 18h15, début de la séance à 18h30 renforcement musculaire, gainage en fin de la séance.

- **Le mardi** à 18h15, sur le Stade des Buclos
- **Le vendredi** à 18h15, sur le Stade des Buclos

##### **Deux entraînements autonomes :**

- **Le jeudi** à 18h15 au départ du parking du gymnase des Buclos. Un rendez-vous qui vous permettra de constituer un ou plusieurs groupes de niveau qui fonctionneront sur plusieurs possibilités de **parcours avec du dénivelé**,
- **Le samedi** à 9h15 au départ du parking du gymnase des Buclos : un rendez-vous qui vous permettra de constituer un ou plusieurs groupes de niveau qui fonctionneront sur plusieurs possibilités de parcours **axé sur de la course longue** sur les berges de l'Isère.

#### LES TARIFS :

Montant de la cotisation :

- Habitant des communes subventionnées (Meylan/Montbonnot / Corenc) : 50€
- Etudiants et demandeurs d'emploi : 50 €
- Hors Meylan : 60 €

**Licence (uniquement pour les compétitions FFA)**

Montant 78 €

#### INSCRIPTIONS ET DEBUT DES ACTIVITES

Reprise des entraînements le **Mardi 6 septembre 2016**.

**Remise des dossiers complets au plus tard le 30 septembre:**

Fiche d'inscription, chèque et certificat médical.

Permanences sur le stade les mardis de 18h15 - 19h15

#### CONTACTS ET RENSEIGNEMENT :

Viviane RICHARD : Présidente 06.47.94.56.32

Adresse mail : [aspamathle@aol.com](mailto:aspamathle@aol.com)

Site internet du club : [aspamathle.asso-web.com](http://aspamathle.asso-web.com)