

- **Pour découvrir l'activité sans engagement** : vous pouvez vous inscrire à la **séance d'initiation** qui aura lieu au **au Puythouck, le dimanche 7 septembre** à 9h30. Pour cela, il suffit de vous inscrire en nous envoyant un mail, ou un sms, en précisant votre taille. Vous pouvez également essayer l'activité, lors des séances des mardi et mercredi. (cf le planning)

La séance d'essai coûte 5 € à régler sur place, (déduite du montant de l'adhésion éventuelle au club).

- **Pour pratiquer l'activité toute la saison 2014/2015** :

Un abonnement à l'année (du 01/09/14 au 30/06/15) d'un montant de 70 €* comprenant :

- la Licence FFA Athlé Santé,
- un nombre illimité de séances,
- un tarif préférentiel pour l'achat de matériel (bâtons, ...), d'équipement (T-shirt, ...), pour la participation au stage proposé au cours de la saison,
- l'inscription aux Marches payantes proposées par d'autres clubs.

** possibilité de faire 2 chèques: 40 € prélevés immédiatement et 30 €, un mois plus tard.*

- **Jours, horaires et lieux des séances** :

- Consulter le planning.

- En principe, il y aura une séance le **mardi soir** et le **mercredi soir de 17h30 à 19h00 au Fort de Petite-Synthe, à la plage, au Puythouck** (en sept./oct. et mars/avril/mai/juin) et le **mardi après-midi de 14h30 à 16h00** et le **mercredi soir de 17h30 à 19h00 au Stadium du Littoral** ou **au stade Deconninck** à Grande-Synthe (en nov./déc./janv./fév.) Séances de perfectionnement de la technique de marche, séances cardio (interval training) et de renforcement musculaire.

Le samedi matin de 9h30 à 11h00/11h30 et/ou **le dimanche matin de 9h30 à 11h30** auront lieu les sorties dans des endroits différents (**Bois des Forts, plage, dune, Puythouck ...**)

- **Inscription** :

Bulletin d'adhésion 2014/2015 complété et signé , formulaire FFA complété et signé, accompagné de votre règlement par chèque (à l'ordre de l'O.G.S. Athlétisme) ou en espèces, ainsi que [d'un certificat médical datant de moins de trois mois de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme \(ou athlétisme « en compétition » si vous comptez participer à des épreuves chronométrées\)](#)

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter :

Lydia au **06.20.91.34.10** ou Eric au **06.16.01.52.31**

par mail lydia.demeyer@numericable.fr ou eric.beys@numericable.fr