



# A3 ALENÇON

**Athlétisme**



## MARCHE NORDIQUE

*Entraînements hors vacances scolaires*

- à la Plaine des Sports d'Alençon le mardi à 18 h
- En forêt d'Ecouves le mercredi à 18 h 30  
☞ Rendez-vous au gîte d'Ecouves (les Ragottières)

Les séances sont animées par un entraîneur professionnel, Denis Decaux, titulaire du 2<sup>e</sup> degré marche FFA.

Le tarif comprend la licence loisir/santé FFA, l'encadrement de l'entraîneur marche nordique avec les séances hebdomadaires, le suivi, les plans d'entraînements et les conseils de préparation.

☞ Premières séances :  
Plaine des Sport le 25 août et Forêt d'Ecouves le 26 août

**Denis Decaux :**  
[denisdecaux61@orange.fr](mailto:denisdecaux61@orange.fr)  
06 80 90 25 36

### TARIFS saison 2015 ~2016

Au trimestre : 72 € licence avec 1<sup>er</sup> trimestre,  
45 € le 2<sup>ème</sup> Trimestre (Décembre 2015)  
45 € le 3<sup>ème</sup> Trimestre (Mars 2016).

A l'année : 140 € dont 72 € coût de la licence



# A3 ALENÇON

**Athlétisme**



## MARCHE NORDIQUE

*Entraînements hors vacances scolaires*

- à la Plaine des Sports d'Alençon le mardi à 18 h
- En forêt d'Ecouves le mercredi à 18 h 30  
☞ Rendez-vous au gîte d'Ecouves (les Ragottières)

Les séances sont animées par un entraîneur professionnel, Denis Decaux, titulaire du 2<sup>e</sup> degré marche FFA.

Le tarif comprend la licence loisir/santé FFA, l'encadrement de l'entraîneur marche nordique avec les séances hebdomadaires, le suivi, les plans d'entraînements et les conseils de préparation.

☞ Premières séances :  
Plaine des Sport le 25 août et Forêt d'Ecouves le 26 août

**Denis Decaux :**  
[denisdecaux61@orange.fr](mailto:denisdecaux61@orange.fr)  
06 80 90 25 36

### TARIFS saison 2015 ~2016

Au trimestre : 72 € licence avec 1<sup>er</sup> trimestre,  
45 € le 2<sup>ème</sup> Trimestre (Décembre 2015)  
45 € le 3<sup>ème</sup> Trimestre (Mars 2016).

A l'année : 140 € dont 72 € coût de la licence