

HORS STADE - SAISON 2016 - 2017

Préparation, 10 km, semi, marathon, 100 km, 24h, trail, cross.....

ENTRAINEURS :

Groupe Sylvie et Claude : lieux et horaires

- ☞ Lundi, Mercredi et Vendredi :
 - ❖ Stade Philippiès à Montpellier
 - ❖ Rdz-Vs à 18.15, entraînement de 18.30 à 20.00
- ☞ Vacances Scolaires :
 - ❖ Entraînements au Stade Philippiès
- ☞ Des sorties sont organisées, selon la saison sportive, en nature. L'information est faite la semaine précédant la sortie.

Groupe Arnaud : lieux et horaires

- ☞ Lundi :
 - ❖ Domaine de Grammont
 - ❖ Entraînement de 18.30 à 20.15
- ☞ Mardi :
 - ❖ Bois de Montmaur
 - ❖ Entraînement de 19.00 à 20.15
- ☞ Jeudi :
 - ❖ Stade Philippiès
 - ❖ Entraînement de 18.30 à 20.15
- ☞ Vendredi :
 - ❖ Base fluviale de Carnon ou Rives du Lez
 - ❖ Entraînements de 19.00 à 20.15

COTISATIONS

Licence Loisirs : 130€

- ☞ Licence FFA (Assurance incluse) Loisirs permettant de participer à toutes courses sur route hors championnat.
- ☞ Participation aux activités organisées par la cellule locale Hors Stade (Sorties, Pots, Courses...).
- ☞ Entraînements et conseils des entraîneurs (Plans d'entraînements personnalisés).

Licence Compétition : 170€

- ☞ Licence FFA (Assurance incluse) Compétition permettant de participer à toutes courses sur route et en stade y compris championnats officiels (Régionaux, Interrégionaux, Nationaux).
- ☞ Prise en charge par le club de championnats sélectionnés.
- ☞ Participation aux activités organisées par la cellule locale Hors Stade (Sorties, Pots, Courses...)
- ☞ Entraînements et conseils des entraîneurs (Plans d'entraînements personnalisés)

CONTACTS

- ☞ Sylvie : ☎ 06.89.80.43.13 ✉ cabrivisylvie@gmail.com
- ☞ Claude : ☎ 07.70.65.27.43 ✉ alcalde.claude@gmail.com
- ☞ Arnaud : ☎ 06.84.37.33.39 ✉ nanodu64@hotmail.fr