

Infos Marche Nordique

Une nouvelle sortie occasionnelle et un nouveau créneau horaire pour l'entraînement

1 - 2^{ème} Sortie Occasionnelle de la saison - séance ouverte aux non licenciés

Samedi 3 décembre 9h30 - 11h30

RDV : 9h15 devant le portail du stade Colette Besson Avenue Henri Peyrusse à Muret (A côté Lycée Aragon)

Prévoir :

- Certificat Médical de non contre-indication à l'athlétisme
- De bonnes chaussures de marche (semelle crantée)
- Petit sac à dos avec bouteille d'eau.
- Tenue adaptée à la météo.

Tarifs : 7 € avec prêt de bâtons

Ou 5 €

Règlement par chèque à l'ordre du « Muret AC »

S'inscrire obligatoirement à l'avance au muret.ac@orange.fr ou 05 34 47 69 08

2 - Entraînements : nouveau créneau horaire

Jeudi 9h30 - 11h30 (séance hebdomadaire habituelle)

A partir du 5 décembre 2011 un entraînement supplémentaire tous les

Lundis de 14h30 - 16h30

La section Marche Nordique, pour satisfaire au mieux ses adhérents, a décidé de mettre en place une séance supplémentaire les lundis après-midi de 14h30 à 16h30, à partir du 5 décembre 2011.

Bien sûr, le club accepte de prendre de nouveaux licenciés intéressés par ce créneau horaire et l'entraîneur adaptera au mieux ses séances pour les nouveaux arrivants, (circuits plats) afin de commencer en douceur.

Exceptionnellement le club proposera un prix préférentiel, dans le cadre du lancement de cette nouvelle discipline, à toutes les personnes prenant leur licence en décembre et après.

Soit 80 € pour l'année.