



Bienvenue à l'association de course à pied de la Chapelle des Fougeretz

Présence au forum des associations
le samedi 7 septembre 2019



DES SORTIES

- **Sorties** le samedi et le dimanche matin entre 10 km et 15 km
- **Accompagnement** des débutants
- **Préparation physique générale** en salle le mercredi soir



DES AVANTAGES

- **Des programmes d'entraînements** (préparation marathon, séances de fractionné...) le mardi soir
- **3 courses offertes** dans l'année



DES MOMENTS CONVIVIAUX ET FESTIFS

- Une **soirée annuelle**
- Une **sortie** à l'extérieur par mois
- Un **barbecue** estival
- Des **rencontres** avec les clubs des communes voisines de la Chapelle

30€ cotisation annuelle