



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

Présence au forum des associations  
le samedi 01 septembre 2018



## DES SORTIES

- **Sorties** à 9h30 samedi et dimanche matin entre 10 km et 15 km
- **Accompagnement** des débutants, sortie de 5 à 10 km à allure modérée
- **Préparation physique générale** en salle le mercredi soir à 19h30



## DES AVANTAGES

- **Maillot technique** de l'asso offert
- **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
- Des **rencontres** avec les clubs des communes voisines de la Chapelle

40€ cotisation annuelle