



**Débutants ou confirmés,
partageons le plaisir de courir ensemble!**

**Présence au forum des associations
le samedi 5 septembre 2020**



DES SORTIES

- **Sorties** à 9h30 samedi et dimanche entre 10 km et 15 km
- **Des programmes d'entraînements** (préparation marathon, séances de fractionné, ...) le mardi à 19h30
- **Préparation physique générale** en salle le mercredi à 19h30



DES AVANTAGES

- **Accompagnement** des débutants (sorties de 5 à 10 km à allure modérée)
- **Courses offertes** dans l'année
- **Découverte** des sentiers de la commune et des environs



DES MOMENTS CONVIVIAUX ET FESTIFS

- Une **soirée annuelle**
- Des **sorties découverte** en Ille et Vilaine
- Un **barbecue** de début de saison
- Des **rencontres** avec des clubs des communes voisines
- L'**organisation** d'une course nature

30€ cotisation annuelle

www.echappeedesfougeretz.fr
Céline RAUD 06.71.64.24.02 - echappeedesfougeretz@hotmail.fr