

# ATHLETISME

2022 / 2023

*Vous souhaitez reprendre une activité physique ou progresser en course à pied ?*

*Les entraîneurs diplômés de la section vous proposent des entraînements programmés et des conseils personnalisés, des tests d'évaluation pour une remise à niveau et un suivi annuel.*

*Accessible à tous, du débutant au confirmé, de la pratique loisir/santé à la compétition (trail, course sur route...), toutes les séances sont diversifiées et variées. Elles se font dans la bonne humeur et sont destinées aux personnes qui recherchent le plaisir, le bien-être et l'amélioration de leur santé à travers la pratique de la course à pied.*

*Nous serons ravis de vous accueillir au sein du CSA CNSD et de vous faire profiter des installations comme la piste intérieure (unique en seine et marne) qui vous permettra de vous entraîner dans les meilleures conditions. »*



## COURS :

**Mardi** : 19h30 à 21h30 (cours adultes) Halle 12 – Complexe Sérandour Salle Fitness et piste extérieure

**Mercredi** : 13h00 à 16h00 (cours enfants)

**Jeudi** : 19h30 à 21h30 (cours adultes) : Halle 11 – Complexe Cch Alain Mimoun et piste extérieure.

## COTISATION de l'activité :

	DÉFENSE	EXTERIEUR
Adulte et adolescent à partir de 16 ans	160 €	200 €
Eveil Athlé de 4 à 15 ans	100 €	100 €



REPRISE DES  
ACTIVITÉS :  
Septembre 2022