



Athlétisme Calade Val de Saône

Athle.acvs@free.fr

<http://athleacvs.free.fr>

COACH

Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME



En route vers la Santé !

Bonjour à tous,

J'ai l'honneur de vous informer que la **nouvelle section Santé / Loisir** débute officiellement

le Mercredi 1^{er} octobre 2008

(RDV au plan d'eau de Villefranche sur le parking le plus au nord)

Le club vous offre deux séances gratuites d'essai au choix !!

Voici un rappel de tous les horaires et lieux de Rendez-vous :

Activité	Jour	Lieu
Marche Nordique	Lundi de 9h30 à 11h	Neuville (stade athlé)
	Mercredi de 9h30 à 11h	Villefranche (plan d'eau de Villefranche)
	Samedi de 9h à 10h30	Belleville (stade athlé à coté de la piscine)
Accompagnement Running	Lundi de 12h à 13h30	Villefranche (stade jean le mouton)
	Jeudi de 18h à 19h30	Villefranche (stade jean le mouton)
Remise en forme	Lundi de 18h à 19h	Belleville (stade athlé à coté de la piscine)
	Samedi de 15h à 16h	Villefranche (Palais des sports au DOJO)
Condition physique	Mardi de 12h15 à 13h30	Villefranche (Palais des sports au DOJO)
	Jeudi de 12h15 à 13h30	Villefranche (Palais des sports au DOJO)

Attention :

- *Merci de bien vouloir prévenir le coach par avance pour informer les horaires que vous choisissez (document rempli lors de l'inscription ou par mail / téléphone pour ceux qui souhaitent venir essayer).*
- *Les horaires peuvent être modifiés en fonction de la demande et de mes disponibilités.*
- *Les lieux de Rendez- Vous sont fixés. Seuls les lieux de marche nordique seront changés par la suite dans les prochains mois.*

Le coach,

Renaud Jaillardon