

COURIR AVEC LE SOURIRE C'EST TOUJOURS POSSIBLE AVEC CAP MELGUEIL



**DEBUTANTS OU
COUREURS CONFIRMES,
AVEC CAP MELGUEIL
CHACUN TROUVE SA
PLACE AU SEIN DU
PELTON DES AMIS !!!
UNE SEULE FOULEE
POUR NOUS
REJOINDRE ...**

☺ **CHAQUE SEMAINE A MAUGUIO :**

2 ENTRAINEMENTS DIRIGES :

LE MARDI A 18H15 : au choix, footing libre en groupe au bord des étangs ou en garrigue ou bien travail sur la piste fractionné

LE JEUDI A 18H15 : au choix, footing libre en groupe ou bien entraînement encadré par un entraîneur diplômé à votre disposition pour établir des plans et vous aider à progresser (fractionné, test vma), ainsi qu'un groupe spécial débutant.

**FOOTING MARDI ET JEUDI A 18H15 : RDV A LA PISTE D'ATHLETISME DU
COLLEGE DE L'ETANG DE L'OR A MAUGUIO**

***1 PISTE SYNTHETIQUE ECLAIREE :
MARDI ET JEUDI DE 18H A 21 H***



**1 FOOTING PAR GROUPE DE NIVEAUX :
SAMEDI A 9H00 à l'Espace Grammont à Montpellier**

☺ **EN COMPETITION LE DIMANCHE : DEPLACEMENT COLLECTIF**

☺ **UN MENSUEL ET UN SITE : RECITS et COURSES DU MOIS, INFOS DU CLUB**

PLUS D'INFOS : 06.21.02.66.00

**ADHESION
20 €/ AN**

www.capmelgueil.com