

Septembre 2018

RAPPEL : cotisation à jour obligatoire pour les renouvellements de licence et 3 séances d'essai maxi pour les nouveaux.

Date	Lieu de RdV	Heure RdV	Type d'Entrainement	Encadré	Rmq
Samedi 01/09	Barentin (parking sous viaduc SNCF)	08h55	Technique de marche + vitesse + Bâtons BungyPump	Oui	Journée des Associations de Barentin
Mercredi 05/09	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal	Oui	
Samedi 08/09	Villers Ecalles (parking du cimetière)	08h55	Normal	Oui	
Mercredi 12/09	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal + Bâtons BungyPump	Oui	
Samedi 15/09	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	08h55	Normal + Entrainement compétition (pour volontaires)	Non/Oui	Entrainement compétition = pas d'arrêt, allure 7 km/h
Mercredi 19/09	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal	Non	
Samedi 22/09	Duclair (parking du parcours sportif)	08h55	Normal + Bâtons BungyPump	Oui	Covoiturage : rdv 8h30 – parking Dame Blanche - Pavilly
Mercredi 26/09	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	19h00	Normal	Oui	
Samedi 29/09	Pavilly (parking Centre de Loisir "Les 2 rivières)	08h55	Normal	Non	