



# **COURIR A SAUSSET**

## **Fiche de renseignements**

**Saison 2022 / 2023**  
**du 01/09/2022 au 31/08/2023**

### **ENTRAINEMENTS TOUS NIVEAUX** (encadrés du 01/09/2022 au 30/06/2023)

**Lundi à 19h** : séance footing  
**Mercredi à 19h** : séance fractionnés  
**Vendredi à 19h** : séance fractionnés  
**Vendredi à 19h** : séance PPG

**Samedi à 8h30 ou 9h** : sortie longue  
(selon saison)

**Tous les rendez-vous au Bungalow de Courir à Sausset, Stade Michel Hidalgo**

### **DOCUMENTS NECESSAIRES**

CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS, avec mention « pratique de la course à pied en compétition »

1 PHOTO D'IDENTITE

LA FICHE D'INSCRIPTION REMPLIE

### **TARIFS:**

#### **pour licence FFA running**

90 euros

170 euros le couple

#### **pour licence FFA compétition**


130 euros

### **Pour tout renseignement :**

Philippe LACUES, Président	06 82 36 33 08
Guilaine LACUES, Secrétaire	06 89 74 16 46

Les informations concernant la vie du club sont consultables :

- sur le site [courirsausset.com](http://courirsausset.com)

- sur une page FB réservés aux adhérents :  **Courir à Sausset**

- sur des tableaux dans le bungalow (programmes d'entraînements, courses du club)

### **IMPORTANT:**

- INSCRIPTION PAR CHEQUE UNIQUEMENT
- DATE LIMITE POUR LE RENOUELEMENT DES INSCRIPTIONS: 15 Octobre 2022
- LES NOUVEAUX ADHERENTS PEUVENT S'INSCRIRE TOUT AU LONG DE L'ANNEE  
(Voir règlement intérieur)

**Toute personne non à jour de sa cotisation ne sera acceptée qu'à trois entrainements**