



Bruno STEPHAN

Educateur sportif

06.38.28.90.14

bsteph02@orange.fr



Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

- RUNNING mercredi 19h00-20h15
- CIRCUIT TRAINING samedi 09h00-10h00
- MARCHE NORDIQUE samedi 10h15-12h00

REPRISE LE 6 SEPTEMBRE 2023

# 3 ACTIVITES PHYSIQUES PLEIN AIR

## **RUNNING** : Mercredi 19h00/20h15

Course à pieds, travailler sa condition physique sur différentes allures.

1er rendez-vous : plage de Pré argent

## **CIRCUIT TRAINNING** : Samedi 9h00/10h00

Exercices de cardio/renfo sur circuits variés, PPG...

1er rendez-vous : piste athlétisme de Novalaise

## **MARCHE NORDIQUE** : Samedi 10h15/12h00

Marche rapide sur parcours variés autour du lac d'Aiguebelette

1er rendez-vous : piste athlétisme de Novalaise

**Adhésion obligatoire à l'Association 15€ à régler sur le site :**  
<http://multiactivitesdulac.free.fr/>

### **Règlement de l'inscription :**

- par chèque à l'ordre de Bruno STEPHAN
- par virement FR76 4061 8803 1900 0403 4598 161  
BOUSFRPPXXX

### **Tarifs :**

- Ticket 1 séance : 7€
- Carte 10 séances : 60€
- Inscription 1 séance / semaine : 120€
- Inscription 2 séances / semaine : 175€