



Saison 2026-2027

Début des
séances
LUNDI
14 SEPTEMBRE
2026

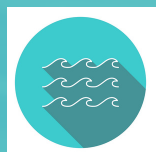
LUNDI

🕒 14h-15h



Relax

Pascal



Toniques



Katia

MERCREDI

🕒 18h30-19h30



Sportifs

Sèverine,
Katia ou
Pascal



*Trail
longe-côte*



Franck

SAMEDI

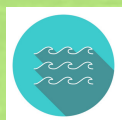
9h45-10h45 🕒 11h-12h



Sportifs



Sèverine



Relax-Toniques

DIMANCHE

🕒 10H30-11H30



Mix niveaux



Sèverine, Pascal
ou Franck

👉 Les apprentis longeurs débutent en "relax". Ils pourront passer en :

- toniques : après avis de l'équipe des coaches
- sportifs : après un trimestre de pratique technique et avis de l'équipe des coaches.

 L'inscription aux séances se fait au plus tard la veille au soir (max. 20 personnes).



TARIFS

COTISATION CLUB + LICENCE
FF RANDONNÉE + ASSURANCE IRA + TEE-SHIRT CLUB

120 €

ADHÉRENT

84 €

ADHÉRENT AVEC UNE
LICENCE FF RANDONNÉE
2026-2027 (CODE PROMO : LICENCE)

60 €

POUR LES MOINS DE 16 ANS
(CODE PROMO : 16ANS)