

LA GAZETTE DU CLUB



N°5



NOUVELLE DISCIPLINE DANS VOTRE CLUB



Marche Nordique

La Marche Nordique est une activité d'endurance en pleine nature qui s'adresse à tous les publics, du débutant au sportif confirmé.

Les séances durent entre 1h00 et 2h00. Elles sont composées d'un échauffement, de marche nordique, de renforcement musculaire, et d'étirements.

Les bienfaits

- Sollicite 80% des chaînes musculaires (renforcement de la musculature)
- Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Améliore l'endurance à l'effort
- Fortification osseuse
- Engendre une dépense énergétique équivalente à un petit footing
- Favorise la diminution de la masse grasse

Séance encadrée par Sylvia et Marie-Noëlle

Horaires au dos de la feuille

Demander votre carte fidélité

INTERSPORT de Vauxbuin

Bénéficier de 20% de réduction sur le rayon Running

Dispo chaussures pointes pointure enfants



Président

Hervé LALU



Vice-Présidente

Zina HAMZA

Conseil d'administration



Trésorière

Delphine COCHEFERT



Secrétaire

Inés DOS SANTOS

Organisations

Frédéric GIBEAUX



Mélanie KOWALSKI

RENSEIGNEMENTS
www.cabelleu02.fr
www.les2as.org
Agglo Athlé Soissonnais





LSA SOISSONS
 ZI ROUTE DE REIMS
 02200 SOISSONS
 Tél : 03.23.53.59.59
 www.groupetuppin.fr



GARAGE Eddie LAMOUREUX
 GARAGE SAINT-YVES
 RÉPARATIONS TOUTES MARQUES
 DÉPANNAGE 24h/24 - 7j/7
 REMORQUAGE - RELEVAGE PL - SPL
 03 23 75 10 11
 Fax 03 23 73 44 21
 Garage côté Village.fr
 Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
 et le samedi de 9h à 12h
 205 route de Paris - 02200 VAUXBUIN

LA DOLCE VITA
 PIZZERIA SALADERIE
 PIZZA ET PÂTES À EMPORTER
 03.23.20.69.60
 13 RUE DU CHANGE
 02000 LAON
 FERME DIMANCHE - LUNDI

CATEGORIES		ENTRAINEMENTS		LIEUX	ENTRAINEURS
BABY		MARDI	18H00 - 18H45	BELLEU	MARIE-NOELLE
ECOLE ATHLE		MARDI	18H00 - 19H45	BELLEU	CELINE-CYRIL
POUSSINS		MARDI	18H00 - 19H45	BELLEU	FRED
		VENDREDI	18H00 - 19H45	BELLEU	BERNADETTE
BENJAMINS		MARDI	18H00 - 19H45	BELLEU	DELPHINE
		VENDREDI	18H00 - 19H45	BELLEU	
	Mi octobre	VENDREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
BENJAMINS MINIMES	1/2 FOND	MARDI	18H00 - 19H45	BELLEU	HERVE
	Marche	MERCREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
		VENDREDI	18H00 - 19H45	BELLEU	
	Mi octobre	VENDREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
CADETS A MASTERS	1/2 Fond et Hors stade	LUNDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	NASSER
	1/2 FOND	MARDI	18H00 - 19H45	VINCI	
	Hors Stade	MERCREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
	1/2 FOND	JEUDI	18H00 - 19H45	VINCI	
	Hors Stade	VENDREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
MINIMES A MASTERS	SPRINT	LUNDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	JOCELYNE
	SAUTS	MERCREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
	LANCERS	VENDREDI	18H00 - 19H45	CUFFIES	
SENIORS A MASTERS	LOISIRS	MARDI	18H30 - 19H45	BELLEU	CHRISTOPHE SERGE
		MERCREDI	18H30 - 19H45	CUFFIES	
		VENDREDI	18H30 - 19H45	BELLEU	
		DIMANCHE	8H00 - 9H30		
SENIORS A MASTERS	MARCHE	MERCREDI	18H30 - 20H	CUFFIES	MARIE-NOELLE
	NORDIQUE	DIMANCHE	8H15 - 10H30		SYLVIA

**Bénévoles
 Pourquoi
 pas vous ?**

**Rapprochez-vous
 Après des entraîneurs.**

Dates à retenir:

17/09/2016: journée des Associations de Belleu 14h

