



Entraînement à la Course Algernon du 14 octobre 2018

4 séances d'entraînement par un enseignant
spécialisé en APA de 14 H à 16 H

Rendez-vous à 13 H 30 Entrée principale Parc Borély

- A) Samedi 15 Septembre 2018
- B) Samedi 22 Septembre 2018
- C) Samedi 29 Septembre 2018
- D) Samedi 6 Octobre 2018

**1 séance 3 €
Pack complet 10 €**

**Certificat médical obligatoire, daté de moins d'1 an
ou présentation de la licence en cours**



**Attention !
Nombre de places limité
Inscription obligatoire !**

Programme :

- Accueil
- Échauffement
- Séance adaptée au niveau de chacun
- Retour au calme

Pensez à vos baskets, short, survêtement et casquette !

COUPON RÉPONSE À REMPLIR ET RENVOYER PAR MAIL AVANT LE 6 SEPTEMBRE 2018

	NOM	Prénom	Date de naissance	Entraînement			
				A	B	C	D
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Association ALGERNON – 272 avenue de Mazargues
13008 Marseille Tél : 04 91 23 37 92
contact@algernon.fr - www.algernon.fr**

