

SPORTS INDIVIDUELS...

CRENEAUX ENFANTS PERFECTIONNEMENT et COMPETITION

Âges Niveaux	Créneaux horaires	Lieu (plan p.70)	Type	Documents d'inscription	Cotisations
*Baby d'athlé (5-6 ans)	Samedi 13h30 à 14h30	CSU José Savoye Halle Jean Bouin Lille (d'octobre à avril)	L C	- Certificat médical ou questionnaire de santé si renouvellement - Feuille d'inscription section - Autorisation parentale - Copie carte identité	145 € / an Réduction 2 ^{ème} inscription -15 € Réduction 3 ^{ème} inscription -35 € (non cumulable avec les tarifs couple CAS)
**Eveil athlétique (7-8-9 ans)	Mercredi 13h30 à 14h45 Samedi 14h30 à 16h				
**Poussins (10-11 ans)	Mercredi 14h30 à 16h Samedi 16h à 17h30				
**Benjamins (12 à 13 ans) Minimes (14-15 ans)	Mercredi 16h - 18h Vendredi 18h à 20h				

* Maximum 12 enfants - ** Le respect des catégorie d'âges est essentiel chez les jeunes catégories

Reprise
le 05/09/18



CRENEAUX ENFANTS (Ecole de sport réservée aux enfants du LUC JEUNES et PITCHOUNS)

Âges Niveaux	Créneaux horaires	Lieu (plan p.70)	Type	Cotisations
6 à 12 ans	Mercredi 15h à 16h Réservé aux enfants du LUC Jeunes	CSU José Savoye	Ecole de sport	188 € / an 85 € / trimestre
Athlé'form'aventure 4 à 6 ans	Mercredi de 11h à 12h Réservé aux enfants des Pitchouns			
Athlé'form'aventure 6 à 12 ans	Mercredi de 9h à 10h / 11h à 12h Réservé aux enfants du LUCJeunes			

ATHLETISME

Pour 2018-2019
Les créneaux enfants et adultes
Athlétisme et Santé loisirs
sont ouverts à tout public
et public adapté



Reprise
le 05/09/18



CRENEAUX ADULTES

Âges Niveaux	Créneaux horaires	Lieu (plan p.70)	Type	Documents d'inscription	Cotisations
1/2 FOND (800m à 5000m) Cadets à Master	Lundi, mercredi et jeudi 18h30 à 20h30	CSU José Savoye Halle Jean Bouin (d'octobre à avril)			<p>Licence compétition et loisir Demi-fond (piste et hors stade) 145 € / an</p> <p>Licence compétition Marche nordique (accès aux compétitions régionales et certaines nationales) 195 € / an</p> <p>Formules :</p> <p>«Forme et santé plus» Cette formule regroupe l'ensemble des activités du coach athlétisme : Marche nordique, Renforcement musculaire, Stretching postural, Runnig santé et Remise en forme 195 €/an</p> <p>«Forme et santé » Cette formule regroupe 2 activités à choisir entre la Marche nordique, Renforcement musculaire, Stretching postural, Runnig santé et Remise en forme 180 €/an</p> <p>«Santé active » Une activité coach athlétisme à choisir entre la marche nordique, le running santé ou la remise en forme ou renforcement musculaire 170 €/an</p> <p>Etudiants et personnels Lille 2 85 € / an (sur justificatif)</p> <p>Autres Etudiants, demandeurs d'emploi 110 € / an (sur justificatif)</p> <p>Réductions Tarif couple : 10 % de réduction supplémen- taire sur le total des licences Réduction 2^{ème} inscription -15 € Réduction 3^{ème} inscription -35 € (non cumulable avec les tarifs couple CAS)</p>
CRENEAUX SANTE...					
MARCHE NORDIQUE (activité de marche avec bâtons, en milieu naturel et sur le Complexe Sportif)	Mercredi 18h15 à 19h45 Samedi 9h30 à 11h30 Dimanche 9h15 - 11h (un dimanche sur deux)	CSU José Savoye			
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Activité gymnique tonique, pour tout public et public adapté	Mardi 18h15 à 19h15	Salle de cirque CSU José Savoye			
STRETCHING POSTURAL Activité d'étirement accès sur l'amélioration de la souplesse et la posture dorsale	Mardi 19h15 à 20h	Salle de cirque CSU José Savoye	L C	- Certificat médical ou questionnaire de santé si renouvellement - Feuille d'inscription section - Autorisation parentale - Copie carte identité	
RUNNING SANTE Séance de course à pied pour débutant et non compétiteur	Mardi 20h à 21h Vendredi 20h15 à 21h15	Halle Jean Bouin			
REMISE EN FORME Activité d'amélioration de la condition physique tout public et public adapté	Mercredi 20h à 21h	Halle Jean Bouin			

Pour la licence compétition : frais de mutation à régler en plus auprès de la LNPCA si nécessaire. Acceptons les chèques vacances ANCV
Essai gratuit et inscription sur place aux jours et heures des séances. Documents d'inscription de la section au secrétariat d'accueil du L.U.C.