

ATHLETISME / ATHLESANTE

Reprise des cours

Dès
5 ans

Lundi 12/09/22



Président : Grégory FLOTIN

www.lilleucathletisme.wixsite.com

Contact : athletismelilleuc@gmail.com

Facebook et Instagram : [@luc.athletisme](https://www.instagram.com/luc.athletisme)

* Lieux de pratique

CSU José Savoye - 180 avenue Gaston Berger - Lille

Halle Jean Bouin - rue Louise Michel - Lille

* Créneaux horaires

Enfants : CSU ou Halle Jean Bouin

BABY ATHLE : (2017-2018) : Samedi 13h30 à 14h30

EVEIL ATHLETIQUE : (2014-2016) : Mercredi 13h30 à 15h -
Samedi 14h30 à 16h

POUSSINS : (2012-2013) : Mercredi 15h à 16h30 -
samedi 10h30 à 12h

BENJAMINS : (2010-2011) - *MINIMES : (2008-2009) :

Mercredi 16h30 à 18h - Vendredi 18h30 à 20h -

Samedi 10h30 à 12h - 14h à 15h30

*Les minimes sont invités pendant la séance de demi fond (lundi & jeudi, voir avec le Coach)

ADULTES :

DEMI FOND (à partir de Cadets)

Lundi, mercredi et jeudi 19h - 20h30

Piste CSU ou Halle Jean Bouin ou salle de Crossfit CSU

SPRINT (à partir de Cadets)

Mardi et jeudi - 19h-20h30

Piste CSU ou Halle Jean Bouin ou salle de Crossfit CSU

CRENEAUX SANTE :

MARCHE NORDIQUE (activité de marche avec bâtons)

Samedi 9h30 à 11h30 (sortie dans les parcs alentours)

Mercredi 18h30-20h (préparation compétitions)

ATHLEFIT

Mardi 12h30 à 13h30 Salle de Crossfit CSU

Jeudi 12h30 à 13h30 Salle de Crossfit CSU

Athlé parents : Mercredi 13h30 à 14h30

Samedi 10h30-11h30 et 14h45-15h45

REMISE EN FORME

Mardi 19h-20h Salle de Crossfit CSU (spécial stretching)

Vendredi 19h-20h30 Halle Jean Bouin (circuit training & étirements)

J'AIME COURIR (reprise de la course à pieds)

Mercredi 18h30-20h Halle Jean Bouin ou Piste CSU

Essai gratuit et inscription sur place aux jours et heures des séances.

* Nos atouts et temps forts

STAGE toussaint - février - pâques - juillet

Des coachs diplômés et à l'écoute de nos adhérents

* Tenue

Tenue du débutant : baskets, short et tee shirt, gourde

* Documents d'inscription

- Certificat médical ou questionnaire de santé si renouvellement

- Feuille d'inscription section - Autorisation parentale - Copie

carte identité



* Cotisations

Découverte : Baby à Minimes : 175 €*
Compétitions : de cadet à master : 185 €*
Marche nordique 165 €*
Athléfit : 165 €*
Remise en forme : 165 €*
J'aime courir : 165 €*
Etudiants : 150 €*
Parents : 120 €*
* +5€ pour les nouveaux adhérents

Formule créneaux santé :

« Forme et santé » Cette formule regroupe l'ensemble des activités du coach

athlé santé : Marche nordique, Athléfit et Remise en forme **200 €**

Réductions 2^{ème} inscription -10% / 3^{ème} inscription -15% sur le montant total avec justificatif du livret de famille

Pour la licence compétition : frais de mutation à régler en plus auprès de la LNPCA si nécessaire. Nous acceptons les chèques vacances ANCV.

AUCUN REMBOURSEMENT ne sera fait en cas d'annulation de la licence en cours de saison (sauf motif médical et sur justificatif)

La cotisation annuelle comprenant :

77€ Assurance Fédérale - 30€ adhésion au LUC pour frais administratifs, non remboursable - 3€ de frais administratifs au LMA

Renseignements et inscriptions au secrétariat
d'accueil du L.U.C - 03.20.58.91.91 -
contact@luc.asso.fr