

Président : Raphaël MONNANTEUIL / contact : lucbmx@luc.asso.fr

CRÉNEAUX HORAIRES

La constitution des groupes se fait par l'entraîneur en fonction des niveaux et/ou des âges.
Possibilité de changer de groupes en cours d'année. Nombre de pilotes par groupe limité.

Groupe Starters (découverte équilibre, confiance)

mercredi 10h-11h et/ou samedi 9h-10h

Groupe Espoirs (rouler en groupe, commencer la technique)

mercredi 10h-12h et/ou samedi 10h-11h

Groupe Challenge (jeunes compétiteurs, techniques, gestion du stress)

mercredi 16h30-17h30 et/ou samedi 11h-12h30

Groupe Hobby (plaisir, technique, progression sans pression)

mercredi de 14h30 à 16h30 et/ou samedi de 14h à 16h

Groupe Tremplin (compétiteurs, développements techniques)

lundi 18h30 à 20h30, mercredi de 18h30 à 20h30 et samedi de 16h à 18h

Groupe Performance (travail spécifique, stratégie de course, renforcement musculaire)

mardi 18h45-20h45 et/ou jeudi 18h45-20h45 et/ou samedi 16h-18h

Groupe Masters (adultes et parents de pilotes avec un esprit fun, progression dans la convivialité)

lundi 18h30 à 20h30 et samedi 14h à 16h

AU LUC BMX

- ✓ Sport spectaculaire
- ✓ Contenu adapté au niveau technique par des entraîneurs diplômés
- ✓ Possibilité de location de vélo (250€ à l'année ou 25€/mois)
- ✓ Possibilité d'accueillir des groupes pendant les vacances scolaires (150€/heure pour 12 pers. max.)
- ✓ Stages pendant les vacances scolaires



SÉANCE D'ESSAI

Une séance d'essai de 30 minutes les samedis de juin obligatoire pour les nouveaux

Inscriptions par email/10 euros déductible de l'adhésion

LIEU DE PRATIQUE

PISTE BMX B'TWIN

4 avenue du Professeur Langevin - Lille

COTISATIONS (HORS LICENCE FFC 2024)

1er adhérent : 280€

2ème adhérent de la même famille : 250€

3ème adhérent de la même famille (et +) : 230€

Parent inscrit avec son enfant : 150€

Comprenant assurance,
licence en plus pour les compétiteurs

Tarif location : vélo : 250€ (reste la propriété du club)

Garage : 100€ (pour les vélos personnels - places limitées)

Tarif tenue : Une seule commande par an est effectuée par le club - fin des commandes le samedi des vacances de la Toussaint

Maillot personnalisé : 30€ / 40€ pour les maillots EvoPro à partir de la taille S**Pantalon** : 79€ / Sweat supplémentaire : 35€

TENUE

Casque intégral monobloc aux normes CE
Chaussettes hautes (couvrant les chevilles)
Chaussures fermées (semelles avec du grip)
Maillot à manches longues
Pantalon de toile solide (ex : jean)
Gants de type BMX, motocross ou similaires

DOCUMENTS D'INSCRIPTION

Fiche d'inscription

1 photo pour la licence

Renseignements et inscriptions

Secrétariat d'accueil du LUC - 03 79 45 98 98

contact@luc.asso.fr



Crédit photo : Vanessa WALLART

<https://www.facebook.com/LUC.BMX.LILLE>
