

Bulletin d'adhésion CAP Cintré Saison 2015-2016

**Montant de l'adhésion* : 22 €
(+5 € la casquette, +8 € le tee-shirt du club)**

Prénom : Nom :

Né(e) le :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél domicile : Portable :

Adresse E-Mail :

Quel jour pensez-vous courir ? Samedi Dimanche Mercredi

Le..... à.....

Signature de l'adhérent (ou de son représentant légal)



**Je n'oublie pas de
joindre à ce
bulletin**

**Un certificat médical de moins de 3 mois
Une attestation des parents pour les moins de 18 ans
Le règlement de 20 € (25€ avec casquette ou tee-shirt)**

**A remettre à :
Céline LE GUEN, 9 rue des châtaigniers, 35310 Cintré**

*Attention, cette adhésion n'a pas valeur de licence sportive. Elle est souscrite pour la saison qui s'échelonne du 15 septembre de l'année en cours au 15 juin de l'année suivante.

Pour plus d'infos, s'adresser à : Céline LE GUEN au 06 62 32 22 66



<http://capcintre.jimdo.com/>

CAP Cintré signifie « Course A Pied à Cintré », c'est une association dont le but est de rassembler les amateurs de jogging dans un esprit de détente et de convivialité.

Elle s'adresse aux coureurs de tous niveaux et de tous âges (à partir de 16 ans) pour se retrouver et courir ensemble jusqu'à trois fois par semaine pour les plus assidus.

A chacun son rythme et ses objectifs !

Trois rendez-vous hebdomadaires place du Centre sont proposés :

- **Samedi matin à 9h30**, entraînement de 5 à 10 kms à un rythme (très) modéré, ce rendez-vous s'adresse en priorité à ceux et celles qui débutent et ou qui souhaitent (re)découvrir les bienfaits de la course à pied.
- **Dimanche matin à 9h 30**, entraînement d' 1 heure à 2 heures, à un rythme plus soutenu, en vue de préparer une ou plusieurs courses « officielles » du calendrier de compétition avec des distances variables. Bitume, trails, relais par équipe, tout type de courses est envisagé.
- **Mercredi soir à 19h 00**, entraînement pour tous, rythme modéré

Les sorties s'effectuent à chaque fois dans des lieux et des parcours prédéfinis sur Cintré ou les communes environnantes, le but est de rester groupé, de progresser et à terme que chacun atteigne ses objectifs.

Inscriptions en septembre. Montant de l'adhésion : 22 €

**Première sortie prévue pour tous
le dimanche 13 septembre 2015
Rendez-vous place du Centre à 9.30 heures**

Membres du bureau :

**Thierry Gardans (Président), Hélène Dumon (Trésorière),
Anne-Claire Aubert (Secrétaire), Laurence Bliard,
Didier Charpentier, Elisabeth Frot, Céline Le Guen, Béatrice Lambert,
Christophe Martineau, Eric Waisse**