



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON  
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99  
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr  
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

## SAISON 2021/2022

### SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2005 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2004 ET AVANT		5,12 €
LICENCE NES DE 2005 A 2010		2,96 €
LICENCE NES EN 2011 ET APRES		1,46 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 31 AOUT 2021 SAUF EXCEPTION  
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

#### PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

##### POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription) OBLIGATOIRE

##### POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

## RANDONNEES PEDESTRES

ACTIVITE ADULTES	39,00 €
ACTIVITE SUPPLEMENTAIRE MARCHÉ hors équipement	22,00 €

PERMANENCES/INFORMATIONS JEUDI 2 ET LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021 DE 10H A 12H DE 14H A 18H POUR UNE REPRISE LE 11

JOURS	FREQUENCE	DISTANCE DEPART DU CDL	RESPONSABLES
MARDI	2 PAR MOIS	14 à 20 KM (JOURNEE)	PIERRE FOUCRAS-CATHERINE LOTIS FRANCOIS ROYER-ANNICK RUSSIAS Suppléant : PIERRE BREUIL
MERCREDI	3 PAR MOIS	5 à 8 KM	
JEUDI	TOUS	8 à 12 KM	
SAMEDI	TOUS	10 à 13 KM	

INFORMATION SUR LES SORTIES les vendredis dès 19H sur notre site internet

## MARCHE NORDIQUE

ACTIVITE ADULTES hors équipement	39,00 €
ACTIVITE SUPPLEMENTAIRE RANDONNEES	22,00 €

REUNION D'INFORMATION VENDREDI 17 SEPTEMBRE 2021 A 19H POUR UNE REPRISE LE 20

JOURS	HEURES	LIEU DE DEPART	RESPONSABLES
LUNDI	15H00-17H00	DEBUT D'ANNEE : PARKING DU PLAN D'EAU - AU PASSAGE A L'HEURE D'ÉTÉ SEMAINES PARES IDEM / SEMAINES IMPAIRES PARKING A.M. MENUT STELE DES AVIATEURS ROUTE DE CLERMONT-FERRAND	GERARD BEAL - ALAIN DULON - PIERRE FOUCRAS - ROGER GALBES - BERNARD MARSAT - GERARD PUCHERCOS - RAPHAEL RAMIREZ - LUCETTE RIVET
MERCREDI	18H30-20H30		
JEUDI	09H00-11H00		
SAMEDI			

La marche nordique est une **marche dynamique**. On accentue le mouvement naturel des bras et on propulse le corps vers l'avant à l'aide de bâtons spécifiques munis d'un gantelet. C'est une **pratique très complète qui sollicite 80% de la musculature et des articulations**. La séance commence par une **série d'exercices d'échauffement** en commun puis en fonction des capacités ou affinités, des **groupes de niveau** sont constitués. Elle se termine par quelques **étirements**.

**Équipement à prévoir** : chaussures basses avec crampons et bâtons spéciaux monobrins.

CONTACT Pierre FOUCRAS 04 73 84 00 36/06 14 56 98 11/pfoucras@hotmail.fr