



**Stade Intercommunal** : dans le sens Frouard Pompey, tourner à gauche au restaurant "Le Palace", avant le pont de la Moselle, et de nouveau à gauche pour vous trouver face au stade !

# Journée "Marche Athlétique – Demi-Fond"

## Samedi 28 mars – Stade Intercommunal

4 rue Lasalle à Frouard

Le Club de l'E. A. V. L. propose aux Clubs Meurthe-et-Mosellans une journée de formation, encadrée par des Entraîneurs de l'E. T. R., sur le programme suivant (tenue de sport indispensable !) :

- 9 h 45 – Accueil en salle de musculation
- 10 h à 12 h – **Pratique** de la Marche Athlétique (initiation, perfectionnement, technique pédagogique) – *Gérard OLTMANNS*
- 12 h 15 – 13 h 15 – Repas au restaurant "Le Palace"
- 13 h 30 – 15 h 30 – **Pratique** du Demi-Fond (renforcement musculaire) – *Laurent GOBERT*

Afin d'organiser au mieux cette journée (logistique, réservation des repas, ...), nous vous demandons de bien vouloir nous répondre, à l'aide de ce document, quant à votre participation, au plus tard pour le **25 mars 2015** à [philmagnier@orange.fr](mailto:philmagnier@orange.fr)

Nom/Prénom :

Club :

Sera présent (e) à la formation Marche

\*

Sera présent (e) à la formation ½ Fond

\*

Sera présent (e) au repas

\*

(participation de 10 € à verser en début de stage)

\*Cocher la case correspondant à votre souhait

