



L'ECG Pignan (Endurance Club Garrigue) est un club amical d'amateurs de course à pied qui ne se prend pas la tête, ne recherche aucune performance (mais ne l'interdit pas non plus !) mais qui place l'amitié, la convivialité et la bonne humeur dans ses priorités !

Nos séances d'entraînement

Nous proposons cinq rendez-vous par semaine

Lundi 19h : sortie 45' récup très souple sur chemins, routes ou garrigue

Mardi 19h : sortie 1h15, à rythme plus soutenu

Jeudi 19h : Séance fractionnée

Samedi 9h : Sortie club en garrigue de 1h à 1h20

Dimanche 9 h : Sortie en garrigue, plus ou moins longue selon la forme et les envies de chacun

Point de RV

Carrefour avenue Saint Cécile – rue Gaston Deferre

Inscription

Si vous désirez vous inscrire, vous trouverez ci-dessous la liste des pièces nécessaires pour votre dossier.

1/ Remplir le bulletin ci-dessous

2/ La cotisation 2020-2021 : 55€ (chèque à établir à l'ordre de ECG Pignan)

3/ Un certificat médical de moins d'un an qui précise que la personne ne met pas en évidence de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition

Saison 2020/2021

Les personnes qui désirent faire un essai avant de s'inscrire pourront venir jusqu'au 30 septembre (inscriptions closes ensuite)

Reprise le lundi 31 août pour une sortie tout en douceur, au point de rendez-vous habituel.

Pour plus d'infos

<https://www.ecg-pignan.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/368568006821999/> – uniquement dédié au club (sur validation)

Mail: ecgpignan@gmail.com

Contact : Michèle Tastavy au 06 17 83 03 08

TRAIL

RUNNING

Endurance Club Garrigue

PIGNAN

www.ecg-pignan.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION saison 2020/2021

NOM : _____
Prenom : _____
Date de naissance : _____
Adresse _____
Ville _____
Code Postal _____
tel _____
mail _____

COTISATION 55 euros chèque à l'ordre ECG PIGNAN

Ouvert aux plus de 15 ans (autorisation parentale à fournir pour les mineurs)

Autorisation de diffusion de données à caractère personnel
uniquement à destination des membres de l'association.
Ces données sont conservées sur la durée de l'inscription.

Certificat médical de moins d'un an (condition pour la validation de
votre inscription et de l'encaissement de votre cotisation) le
certificat doit préciser que la personne ne met pas en évidence de
contre-indication à la course à pied en compétition

Séances proposées au point de RDV carrefour av Sainte Cécile et rue Gaston Deferre

Lundi 19h sortie 45' souple récup du weekend

Mardi 19h sortie 1h15 environ rythme un peu plus rapide selon les participants

Jeudi 19h seance + dédiée au fractionnée

Samedi 9h sortie club

Dimanche 9h sortie club courte moyenne ou longue en fonction de la forme de chacun

Les personnes qui désirent faire un essai avant de s'inscrire pourront venir jusqu'au 30 septembre

Contact :

MICHELE TASTAVY 06 17 83 03 08



ecgpignan@gmail.com