



C.A.MALLING

Association Espace Sports et Culture de Malling
2 rue de la Gare - Salle communale 57480 MALLING

www.couriramalling.fr - alainkiren@hotmail.fr

Profitez d'une séance gratuite pour découvrir le CA Malling

Bienvenue à L'association Espace Sports et Culture de Malling, où nous avons pour objectif de vous faire découvrir la course à pied, la marche nordique et les bienfaits du sport en groupes.

Bien sûr cela reste un investissement personnel dans l'effort où chacun peut s'exprimer selon sa condition physique et mentale.

Pierre Klein, entraîneur diplômé, aidé par des référents en course à pied sera à vos côtés pour vous conseiller dans votre préparation physique et votre but recherché. La dynamique de groupe est un soutien psychologique et moral.

Lieu de rendez-vous :

Running : Salle communale de Malling,
Marche Nordique : Parking du Plan d'eau de Malling.

Journées d'entraînement en groupes :

Le mercredi à 18h00 running,
Le dimanche à 8h50 Marche Nordique & 9h30 running.

Pour nous faciliter la gestion :

merci de bien vouloir nous faire parvenir en une seule fois le bulletin d'adhésion accompagné de la cotisation et du certificat médical.

AVANTAGES ADHÉRENTS !!

Nombreuses réductions et offres personnalisées auprès de nos partenaires consultables sur le site internet

www.couriramalling.fr

Remettre cette adhésion :
à l'entraînement ou la faire parvenir à un membre du comité.

Bulletin d'adhésion Saison 2016/2017

Course à pied Marche nordique

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal / Ville : /

Pays :

Date de naissance : / /

Tél :

E-mail (adresse clairement spécifiée) :

Type et n° de licence :

Veillez trouver ci-joint le montant de 30 € :

en chèque en espèce

L'adhérent autorise ou n'autorise pas la publication des images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître dans le site internet du CA MALLING
(Rayer la mention inutile)

Joindre obligatoirement avec le bulletin d'adhésion :

- Un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique course à pied en compétition (et/ou marche nordique) de moins de 3 mois.



DATE

SIGNATURE

