



C.A.MALLING

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

www.couriramalling.fr – zanderstephanie.camalling@gmail.com

tel : 06 50 55 04 71

IBAN CA MALLING : FR76 1027 8051 6300 0176 6104 537

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

Nos référents en course à pied et en marche nordique seront 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 :

- Marche Nordique : Salle de la Mairie de Malling
- Running : Salle de la Mairie de Malling

Journée d'entraînement en groupes :

- Marche Nordique : Dimanche matin à 8h40
- Running : Mercredi à 18h15 & Dimanche à 9h30

Pour 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

**RETROUVER TOUS NOS PARTENAIRES ET DIFFERENTES
INFORMATIONS SUR NOTRE SITE INTERNET :**

www.couriramalling.fr

Remettre cette adhésion :

à l'entraînement ou la faire parvenir à un membre du comité.

SAISON 2022/2023

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 :

Veuillez trouver ci-joint le montant de 35 €

Chèque Espèce Virement

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

