

TOUS AU STADE !

Marcheurs ou coureurs, retrouvez tout le club pour un entraînement commun les **mercredis soirs au stade de Provins**

Pour les marcheurs :

Activités de renforcement musculaire et séances de rythme alternance marche/marche nordique/course

Pour les coureurs :

Séances de fractionné adaptée au plan d'entraînement : seuil, travail VMA, renforcement musculaire



CONTACTS

Christophe: 06 64 19 31 69

Anthony: 06 73 69 33 61

Maryn: bureau@athle-nordik-trail-provinois.fr



SORTIES CLUBS

Représenter l'ANTP sur les compétitions classant le club :
TTN, MNT, championnats

Sorties communes avec des parcours différenciés marcheurs/coureurs afin de fédérer le club et découvrir le Provinois

Participer aux temps essentiels du club :

Assemblée Générale, organisation de la Crapahute...

Mais aussi **partager des moments hors sport** (repas, soirées, barbecues, galette des rois...) pour échanger et prendre le temps de se connaître.



ATHLE NORDIK TRAIL EN PROVINOIS

<https://athle-nordik-trail-provinois.fr>

**COMPÉTITION OU LOISIRS
ON A TOUJOURS
UN OBJECTIF À ACCOMPLIR !**



Mail: contact@athle-nordik-trail-provinois.fr

LA MARCHÉ NORDIK

Accessible à tous les niveaux

- **Nordik Rando**
pour les débutants.

- **Nordik Compétition**
pour les plus avancés.

Rendez-vous **le samedi matin**
à **Blunay** parking de la mairie.

Les sorties se déroulent sur environ
2 heures.

Encadrant Marche Nordik :
Christophe

LE RUNNING TRAIL

- **Trail loisir** :

Venez nous retrouver sur les terrains
de jeux du provinois.

- **Trail Compétition**

venez préparer vos objectifs !

Sorties longues, séances de côtes,
travail spécifique, séances de seuil,
Fartlek, etc..

Le Mercredi soir au
Stade de Provins

Le Dimanche matin
Selon planning

Encadrant trail :
Anthony

HORAIRES

Entraînement commun marcheurs /
coureurs :
**Mercredi soir de 18h30 à 20h30 au
stade de Provins**

Entraînement trail :
Le **dimanche matin** – lieu et ho-
raires à définir avec Anthony

Entraînement Marche Nordik :
Le **samedi matin de 10h à 12h à
Blunay** (Melz sur Seine)

Vous pouvez aussi proposer des
sorties intermédiaires !

TARIFS

Quelque soit votre licence, un maillot
technique est offert cette année. Pour
les autres tenues du club, voir avec
Maryn

Licence Forme/Santé : 120€
(Attention ! Cette licence ne donne pas accès
aux compétitions)

Licence running : 120€

Une remise de 10% est faite aux renouvelle-
ments de licences

