

# Programme de la Journée :

## Du 14 OCTOBRE 2018

Accueil à partir de 9 h

Rendez-vous sur le Parking de SAMARA

Parking du bas (accès fléché)

Pour le café de bienvenue

### MATIN

## CROSS TRAINING

Prise en charge du groupe à 9h30

Parcours agrémenté d'épreuves sportives.

Retour 12 h

12 h 30: Pique-nique champêtre sorti du sac.

- APRES MIDI

## MARCHE NORDIQUE

Départ 14 h

Parcours découverte de 2 heures

Retour 16 H



16 h 15 goûter pour tous.



COMITE DEPARTEMENTAL SOMME

\*\*\*\*\*

A prévoir Impérativement pour être admis aux activités proposées:

Cross Training

→ Des chaussures de marche (ou de course) et des vêtements adaptés à la météo (ravitaillement à mi-parcours),

Pour la Marche Nordique

Le matériel vous sera fourni, par contre il sera exigé :

→ Des Chaussures de marche avec semelle crantée, baskets non admises et vêtements adaptés en fonction de la météo,

→ Un sac à dos léger avec une petite bouteille d'eau.

INSCRIPTION DES MAINTENANT

Tél : 03.22.44.90.92

Courriel : [cdepmm80@orange.fr](mailto:cdepmm80@orange.fr)

Site internet :

[www.cd.sportspourtous.org/somme](http://www.cd.sportspourtous.org/somme)



Bulletin d'inscription à retourner

Pour valider votre inscription.

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Tel : \_ / \_ / \_ \_ / \_ \_ / \_ \_

Licencié sport pour tous au club de :

N° licence

Email : \_\_\_\_\_

**TARIF LICENCIES SPT**

**10 € LA JOURNEE**

**7 € LA DEMI -JOURNEE**

7€	PARCOURS SANTE	Le matin
7€	MARCHE NORDIQUE	après midi
	Votre taille :	pour les bâtons

**TARIF NON LICENCIES SPT**

**15€ LA JOURNEE**

**9€ LA DEMI -JOURNEE**

9€	PARCOURS SANTE	Le matin
9€€	MARCHE NORDIQUE	après midi
	Votre taille :	pour les bâtons

Inscription à retourner au :

Comité Départemental :

2 rue Lescouvé - 80000 Amiens

Tél : 03.22.44.90.92

[cdepmm80@orange.fr](mailto:cdepmm80@orange.fr)

L'inscription sera accompagnée du règlement à l'ordre du CD 80 et du certificat médical

AVANT LE 10 OCTOBRE 2018. :

APRES cette date : Majoration de 5€