

ESF 77 - ATHLÉTISME

Massif des Trois Pignons



MARCHE NORDIQUE

Parcours variés
Cours collectifs tous niveaux

Lundi et vendredi : 9h30-11h

Samedi : 9h-10h30

Groupe Zen (sport santé) :
Mercredi 9h30-11h

Cotisation annuelle :

- 1 séance/semaine : 160€
 - 2 séances/semaine : 200€
- Assurance UFOLEP incluse



COURSE À PIEDS NATURE

Entraînements variés
Longues sorties
Fractionné
Préparation courses

Mercredi : 18h30-20h

Samedi : 10h30-12h

Une séance
d'essai gratuit

LUDIVINE VANDENHEEDE

esf.athle@gmail.com

06 40 57 93 20

esf-athletisme.fr