

ICI ON COURT ! MAIS AUSSI ON MARCHE!

Le week-end dernier, les coureurs étaient à l'honneur, tant sur le semi-marathon et le 10km de Chasseneuil qu'au Challenge 2K où 33 participants ont réussi à boucler leurs 2km plus ou moins vite, avec le sourire et les courbatures qui ont suivi.

Très bonne ambiance en tous cas.

Samedi prochain 1^{er} octobre c'est au tour des marcheurs de faire leurs débuts en marche nordique, encadrés par des entraîneurs diplômés du Comité Charente d'Athlétisme et de l'ECA.

Rendez-vous est donné à tous à **Chasseneuil** au **Stade de la Gare** (stade d'athlétisme) à **10h** pour participer (gratuitement) à la dernière **journée nationale de la Marche Nordique** tout en apprenant la bonne technique (06 84 73 91 37 ou 06 03 15 01 50).

Cela n'a rien à voir avec de la marche avec des bâtons , on se sert de bâtons spécifiques (*on vous en prêtera*) pour avancer plus facilement en soulageant le corps et en faisant travailler le haut et le bas simultanément.

Venez essayer vous comprendrez la différence !

Nous rappelons que l'ECA propose 2 options de marche nordique :

- 1) Les mardis et vendredis de 9h à 11h (06 03 15 01 50)
- 2) Les lundis après-midi sont réservés à ceux qui ont une

ordonnance du médecin les incitant à faire une bonne **activité sportive adaptée** :

inscriptions auprès de la mairie (Grégory Vazelle : 06 87 81 18 95)

Pensez à mettre à jour vos licences :

Après le 30 septembre

il n'y aura plus de séances d'essais.

Nous acceptons les pass-sport mais ils ont une validité limitée:

Rappel ils ne peuvent servir qu'à 1 association

Chèques vacances et coupons-sport

ne seront acceptés que jusqu'au 31 décembre