***Entrainements proposés :***

* *Mardi et jeudi soir 18h30, départ 18h45.*
* *Rendez-vous au Dojo , 15 rue du Molinel , à Wasquehal .*
* *Sortie entre 45 mn et 1H15*
* *3 niveaux : modéré (débutant) -intermédiaire- rapide*
* *Vestiaire et douche à votre disposition.*
* *Séance footing et/ou du fractionné pour progresser.*
* *sorties week-end proposées par Whatapps*

***Courses club :***

* *Sélection d' 1 course «  Club » par mois :*

*sur route ou nature trail .*

* *prise en charge en totalité des inscriptions*
* *2 fois par an sur un weekend :*

*une grande course «  marathon » avec autres distances proposées , en France ou en Europe et une grande sortie Trail avec plusieurs distances proposées ( du 10 km au 70 ou plus, dénivelés, ……. ) , participation financière du club .*

***Pour tout renseignement, n’hésitez pas à nous contacter :***

Guillaume 06 09 35 42 63 [faw.asso@gmail.com](mailto:faw.asso@gmail.com)

***2 SEANCES D’ESSAI POSSIBLE***

***Inscription : uniquement sur note site www.les.faw.com***

***rubrique adhésion***

* *condition : savoir déjà courir 45 mn , rythme 9km/h*
* *1 certificat médical d’aptitude à la pratique de la course à pieds en compétition pour participer aux courses.*
* *60 euros ( 100 euros pour un couple et 30 euros pour les étudiants et demandeur d’emploi ) .*



***Et notre course annuelle au profit de***

***Solidarité Wasquehal avec la participation***

***de tous les adhérents :***



N' Association 7155 déc. 12/02/55 AGREE : N' 59 S 878

15 rue du Molinel – dojo – 59290- Wasquehal –

***« Courir en se faisant plaisir »***

***Du footing détente au marathon, des courses « nature »***

***et notre course de novembre » les Foulées du cœur » :***

***un club qui rassemble tous ceux qui aiment courir dans une ambiance amicale.***

[***www.lesfaw.com***](http://www.lesfaw.com)

[**faw.asso@gmail.com**](mailto:faw.asso@gmail.com)



***et retrouvez nous sur Facebook***

