



Les Foulées d'Angervilliers

Vous pratiquez la **course à pied**, un peu, beaucoup, pas encore !!!
Vous souhaitez le faire au sein d'un groupe qui peut vous aider à démarrer ou à progresser et qui respectera vos ambitions, si grandes, si modestes soient-elles,

Vous souhaitez pratiquer la **randonnée pédestre** dans une ambiance conviviale, améliorer votre forme physique, découvrir la faune, la flore et le patrimoine de votre région,

Vous souhaitez parcourir en **VTT** les forêts et la campagne environnantes et participer aux randonnées VTT. organisées dans la région,

Venez nous rejoindre pour participer à l'une ou l'autre de ces activités



ACTIVITES PROPOSEES

Jogging hebdomadaire

Samedi - 9 h à 10 h – Joggeurs confirmés et tranquilles
Mercredi – 9h30 à 10h30 et 18h30 à 19h30 – Joggeurs confirmés
(Cet horaire est avancé l'hiver en fonction de la tombée de la nuit)

Randonnées pédestres

Mardi AM 13h - Environ 12 km. 1 rando par trimestre toute la journée (environ 18 km)
Dimanche matin 9h - Environ 10 km
Chacune de ces randonnées ayant lieu toutes les 2 semaines environ.
Mercredi journée 8h – Découverte de quartiers de Paris – 1 rando par trimestre

Sorties VTT

Tous les **dimanches** matin 9h : sortie libre entre 30 et 40 km.
Une fois par mois le **dimanche** 9 h : sortie encadrée selon niveau avec un parcours très accessible de 20-25 km et un parcours plus long d'environ 30-40 km pour les Vttistes plus aguerris.

W-E compétition, rando/VTT, vélo, ski de fond-raquettes et semaine rando

Tous les 2 ans en alternance, organisation de W-E sur 2 ou 3 jours en province.

Le coût de la cotisation pour la saison 2023-2024 est de 25 €uros (pour une ou plusieurs des activités proposées)
Elle est majorée de 15 euros, soit 40 euros pour les compétiteurs (course à pied)
Pour adhérer à l'association ou obtenir d'autres informations, vous pouvez :

- * Venir nous rencontrer au **FORUM DES ASSOCIATIONS** à la salle polyvalente, le **SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023 de 14h à 18h**
- * Nous retrouver directement pour le footing le **samedi matin à 9h, Place des Copains d'Abord**
- * Contacter un membre du bureau ✉ : contact@lesfouleesdangervilliers.fr

BRAX Andrea : ☎ : 06 48 15 08 77