

**Blog :** [www.acp-crolles.fr/wp](http://www.acp-crolles.fr/wp)

**AG :** Novembre, date à fixer

Renseignements : Martine Mercier 06 08 72 45 28

**Entraînements** : rendez-vous devant la Marelle

- Mardi : 19h15 à 20h15 : Fractionné avec un entraîneur sur terrain loisir derrière la Marelle. Après test, les exercices sont adaptés au niveau de chacun, y compris les débutants.
- Jeudi 19h : Footing 1h à 1h15
- Dimanche de 9h à 10h/10h30 ou participation à des courses, ou rando-course. Prévoir une ceinture avec un bidon d'eau.

En hiver, les jeudis, se munir d'une frontale.

**Vie du club :**

- Participation à des courses accessibles à tous dans le Grésivaudan ou alentours
- Courses plus longues : Marathon ou Trail pour les amateurs
- Une ou deux soirées dans l'année
- Préparation du Cross des Coteaux le 2<sup>ème</sup> dimanche de Septembre