

## CJF ATHLETISME

### SAISON 2024 -2025

#### 1. Moyens de paiement

- Espèces
- Virement bancaire
- Chèque
- Dispositif YEP'S
- Coupon Sport

#### 2. Activités proposées par le club :

- Athlétisme sur piste
- Demi-fond / Running hors stade
- **Athlé Forme Santé\*** : Description sur le site du club « ATHLE CJF », avec :
  - Pilâtes
  - Remise en forme
  - Running Fit
  - Nordic Fit
  - Nordic Yoga®
  - Marche Nordique

#### 3. Tarifs

##### Athlétisme : de BABY ATHLE à MINIME

Catégorie et année de naissance	Tarif
Baby athlétisme (2019 – 2020)	140€
Ecole athlétisme - Poussin (2014 - 2018)	155€
Benjamin – Minime (2010 – 2013)	170€

##### COMPETITION CADET et +

Catégorie et année de naissance	Tarif
Cadet et + : 2009 et avant (Piste ou hors stade) <b>NOUVEAUX ADHERENTS</b>	185 €
Cadet et + : 2009 et avant (Piste ou hors stade) <b>ANCIENS ADHERENTS</b>	160 €
Licence compétition Cadet et + <b>TOUTES ACTIVITES (3 séances et +/semaine)</b> (Athlé forme santé*, Marche nordique compétition et athlétisme compétition, Nordic Yoga)	220€

## LOISIR

Catégorie et année de naissance	Tarif
Licence Running Loisir	115€

## MARCHE NORDIQUE et ATHLE FORME SANTE\*

Catégorie et année de naissance	Tarif
<u>1 SEANCE :</u> Marche Nordique OU Athle Forme Santé*	150€
<u>2 SEANCES :</u> Marche Nordique et/ou athlé forme santé	185€
<u>3 SEANCES ET + :</u> Toutes activités du club : Athlétisme, running et marche nordique compétition + athlé forme santé* + Nordic Yoga	220€

#### 4. Récapitulatif : Horaire des séances

##### Athlétisme sur piste : BABY ATHLE à CADET et + (2010 – 2020)

Catégories	Lieux et horaires
<b>Baby athlétisme</b>	<p><u>Hiver</u> : Gymnase Guy Moquet / <u>Eté</u> : Stade Michel Bernard</p> <p><b>Samedi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 9h15 – 10h00 : Enfant née en 2019</li> <li>○ 10h15 – 11h00 : Enfant née en 2020</li> </ul>
<b>Ecole athlétisme / Poussin</b>	<p><u>Hiver</u> : Gymnase Langlois / <u>Autres</u> : Stade Michel Bernard</p> <p><b>Mercredi après-midi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 15h00 – 16h30 : Enfant née en 2014 – 2018</li> </ul>
<b>Benjamin (2012 – 2013)</b>	<p><u>Lieu</u> : Stade athlétisme Michel Bernard</p> <p><b>Mercredi après-midi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 16h45 – 18h15 : <i>Séance Principale</i></li> </ul> <p><b>Vendredi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h00 – 19h30</li> </ul>
<b>Minime (2010 – 2011)</b>	<p><u>Lieu</u> : Stade athlétisme Michel Bernard</p> <p><b>Mercredi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00 : <i>Séance principale</i></li> </ul> <p><b>Mardi, jeudi, vendredi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00 : <i>Selon les spécialités : Sauts, courses, lancers</i></li> </ul>
<b>Cadet et + (2009 et avant)</b>	<p><u>Lieu</u> : Stade athlétisme Michel Bernard</p> <p><b>Sprint :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mardi, jeudi et vendredi 18h30 – 20h00</li> </ul> <p><b>½ fond / cross :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mardi et jeudi 18h30 – 20h00</li> </ul> <p><b>Sauts :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mardi, jeudi 18h30 – 20h00 (Longueur, triple)</li> <li>○ Vendredi 18h30 – 20h00 (Hauteur)</li> </ul> <p><b>Haies :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mardi, jeudi et vendredi 18h30 – 20h00</li> </ul> <p><b>Lancers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mardi et vendredi 18h00 – 20h00</li> </ul>

##### LE HORS-STADE Cadet et +

Pour qui ?	Lieux et horaires
<p><b>Cadets et + (2009 et avant)</b></p> <p>Loisir ou compétition</p> <p>Différents groupes de niveaux</p>	<p><u>Rdv</u> : Stade athlétisme Michel Bernard</p> <p><b>Mardi et jeudi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00</li> </ul> <p><i>Pour + de séances : voir avec les coaches</i></p>

## ATHLE FORME SANTE\*

Discipline et niveaux	Horaires
<b>Pilâtes</b>	<p><u>Lieu</u> : Salle de danse Guy Moquet</p> <p><b>Mardi après-midi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 15h30 – 16h30</li> </ul>
<b>Remise en forme</b>	<p><u>Lieu</u> : Salle de danse Guy Moquet</p> <p><b>Jeudi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 11h15 – 12h15</li> </ul> <p><b>Samedi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 9h00 – 10h00</li> </ul>
<b>Running Fit</b>	<p><u>Lieu</u> : Change chaque vacance scolaire</p> <p><b>Mercredi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10h00 – 11h30</li> </ul> <p><b>Jeudi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00</li> </ul>
<b>Nordic Fit</b>	<p><u>Lieu</u> : Stade athlétisme Michel Bernard</p> <p><b>Mardi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00</li> </ul>
<b>Marche Nordique DOUX</b>	<p><u>Lieu</u> : Change chaque vacance scolaire</p> <p><b>Mardi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10h00 – 11h30</li> </ul> <p><b>Jeudi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00</li> </ul>
<b>Marche Nordique INTERMEDIAIRE</b>	<p><u>Lieu</u> : Change chaque vacance scolaire</p> <p><b>Lundi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 15h00 – 16h30</li> <li>○ 18h30 – 20h00</li> </ul> <p><b>Mardi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10h00 – 11h30</li> </ul> <p><b>Vendredi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10h00 – 11h30</li> </ul> <p><b>Samedi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10h30 – 12h00</li> </ul>
<b>Marche Nordique Confirmé et Compétition</b>	<p><u>Lieu</u> : Change chaque vacance scolaire</p> <p><b>Lundi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h30 – 20h00</li> </ul> <p><b>Mercredi soir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18h45 – 20h00</li> </ul> <p><b>Vendredi matin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10h00 – 11h30</li> </ul>
<b>Nordic Yoga<sup>®</sup></b>	<p><u>Lieu</u> : change chaque vacance scolaire</p> <p><b>Mercredi après-midi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 15h00 – 16h15</li> </ul>