



Newsletter N°30 du 16/05/2016

Bonjour à toutes et à tous

La newsletter de la semaine !

J'espère que vos muscles malmenés mercredi soir ne vous ont pas trop fait souffrir les jours suivants ! Préparez-vous mercredi Steeve revient avec un cocktail d'exercices explosifs pour nos abdominaux !!!

Pas de course en compétition cette semaine. Toutefois, il faudra féliciter Julie qui a battu ce lundi ses records de durée et de distance (15 km). Record homologué par le juge Florence ! Cela augure une belle réussite au 20 km de Paris.

La transition est donc faite pour vous rappeler que vous pouvez vous inscrire à cette course qui aura lieu le 4 octobre 2016. Je ne peux pas faire une inscription groupée car il faut au moins 20 coureurs. Chacun doit donc s'inscrire personnellement. Voici le lien <http://www.20kmparis.com/> Laissez-vous guider et cliquez sur Valider !

A priori il manquerait 3 ou 4 bénévoles pour l'organisation des Foulées. Les volontaires pour l'organisation peuvent se faire connaître mercredi, de même pour les coureurs.

Je vous souhaite une bonne semaine. A mercredi.

Nathalie