

SPORTS NATURE

Le Club **Villiers Sport Nature** propose un entraînement course en commun au stade et en forêt. Ouvert à tous les niveaux. C'est simple, **Tu viens, tu cours !**

COURSE A PIED

Formule loisir

L'encadrement est entièrement bénévole.

Mardi à 19h15 : sortie libre. Rendez-vous à la Mairie de Villiers-Saint-Frédéric.

Dimanche à 9h30 : sortie par groupes de niveaux. Rendez-vous à Sainte Apolline.

Formule plus

Elle vous permet d'accéder en plus à la séance du jeudi.

Jeudi 19h00 - 20h30 : préparation physique, fractionné, préparation à la compétition avec Léo Didier au stade de la Bonde à Jouars-Pontchartrain.

COTISATION ANNUELLE		Tarifs
Formule loisir		30 €
Formule plus		90 €

Contact : Alexandre Chibane - 06 76 42 78 70
alchibane@gmail.com

RANDONNÉE

La section Randonnée reconduit son rendez-vous du mardi matin.

Mardi 9h00 : rendez-vous devant la Mairie de Villiers-Saint-Frédéric.

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait randonnée	14 €	14 €

Contact : Maryvonne Silly - 01 34 89 53 03
maryvonesilly@club-internet.fr

MARCHE NORDIQUE

Une activité technique et dynamique hebdomadaire avec Léo Didier, entraîneur diplômé FFA. Une sortie mensuelle hors des sentiers battus pour découvrir nos beaux massifs forestiers.

Samedi 10h00 - 12h00 : rendez-vous au parking Sainte Apolline.

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 2h par semaine	149 €	149 €

Contact : Georges Krebs - 06 87 72 26 80
georges.krebs@gmail.com

ÉCOLE D'ATHLÉTISME ENFANTS



Enfants nés entre 2010 et 2014.

Effectif limité à 14 enfants et un minimum de 9 enfants pour conserver le créneau. Les cours sont animés par Léo Didier et ont lieu au gymnase ou au stade de Villiers-Saint-Frédéric selon la météo.

Mercredi 16h30 - 18h00

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
École d'athlétisme 1h30	160 €	160 €
A partir de 2 enfants de la même famille	150 €	150 €

Contact : Marie Douveau - 06 51 44 44 51
athletisme.vsc@gmail.com

VTT ENFANTS



La section VTT Enfants s'adresse aux garçons et filles de 8 à 18 ans, encadrés par une équipe de bénévoles ayant suivi une formation spécifique auprès de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Pour fonctionner, la section VTT a besoin de parents accompagnateurs.

Samedi 14h00 - 16h00

+ 3 à 4 randonnées par an dans les environs le dimanche matin.

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait VTT (licence incluse)	57 €	68 €

Contact : Frédéric Fumex - 06 35 39 43 28
vsf.vtt@gmail.com

Prochainement!

TVTC

Le Club **Villiers Sport Nature** organise également la **TVTC**, dont la septième édition aura lieu le **samedi 3 octobre 2020**.

Toutes les informations sur www.tvtc.fr