



# LENCLOÎTRE J.C.86

Le Lencloître J.C. 86 est un club de course à pied et de marche affilié à la F.F.A.

Il a pour objectif de réunir, dans un esprit de *convivialité*, de *tolérance* et de *respect de l'autre*, des personnes ayant la même passion de *courir* ou *marcher ensemble*.

**COURSE À PIED** (*TRAIL ET ROUTE*)

**MARCHE NORDIQUE**

**RANDONNÉE**



**Entraînements** : pour le bon déroulement des séances **rdv 10min avant**.

★ au stade Jean Rouillard : **Mardi 18h - Jeudi 18h30** pour JU-ES-SE-MAS

★ au stade Jean Rouillard : **Lundi 17h** enfants nés en 2004 et avant  
**Jeudi 17h** enfants nés en 2010 et avant

★ au siège du club, près de la salle multimédia : **Dimanche et jour férié 9h**

**Renforcement musculaire** (*uniquement marcheurs et coureurs*) :

★ au gymnase Christian Roger, rue du stade : **Mercredi 19h15**

**Piscine** (*uniquement marcheurs et coureurs, activité payante*) :

★ à la piscine, parc du pontreau : **Lundi 19h45**

[www.lencloitrejc86.com](http://www.lencloitrejc86.com)

