



Ce mois-ci

1 Les anniversaires

Ce sont tous nos ami(e)s, pensez à leur souhaiter un bon anniversaire

2 Les entraînements

Endurance, renforcement musculaire, fractionné, pour vous, c'est comment ?

3 Les courses à venir

En avant-première, un calendrier semi-officiel à découvrir

4 Vous avez couru

En course officielle, en solo, avec un autre groupe, faites le savoir



Un nouveau bureau...

pour un nouveau souffle. Vous nous avez élus et nous vous en remercions. Avant tout, remercions celles et ceux qui avant nous ont menés la barque, presque une galère par ces temps difficiles.

Nous sommes conscients de la tâche qui nous attend et espérons ne pas vous décevoir.

Nous sommes aussi à votre écoute et nous vous ferons participer à nos réflexions.



Information importante

Pour vos adhésions ou la transmission de documents, une boîte à lettre est à votre disposition au stade Jules Ladoumègue

Anniversaires

* Julien QUIGNON
le 1er novembre

* Alain PODEVIN le
9 novembre

* Anne PLOTTU le
13 novembre

* Sylvie BARBIER
le 16 novembre

Les entraînements

Chaque semaine nous vous proposons deux sortes d'entraînement.

Vous pouvez soit réaliser une course d'endurance sous la conduite d'un meneur d'allure, soit sous la forme d'apprentissage de postures techniques, de renforcement musculaire ou de fractionné, participer aux exercices présentés par le coach. Cette seconde méthode est ouverte à toutes et à tous.

Votre agenda vous informe du programme :

<https://acabeauvais.jimdofree.com>

NB : l'accès à l'agenda Google nécessite une autorisation délivrée par l'administrateur du site.

Les programmes sont également notifiés par la messagerie Whatsapp. Installez cette application et transmettez vos coordonnées à l'administrateur du groupe.

Vos courses

Inscrivez-vous sur STRAVA et rejoignez le groupe du club "ACA BEAUVAIS". Vous partagerez avec tous vos performances

C'est au programme

Malgré les incertitudes liées au contexte sanitaire, il n'est pas trop tôt pour s'intéresser aux prochaines courses.

Le calendrier départemental des courses hors stade est consultable sur notre site, (<https://acabeauvais.jimdofree.com/>) rubrique agenda (*)

Vous avez ainsi le temps pour vous préparer.

() site en cours de réalisation*