

Bonjour à toutes,

Et si cette année vous y étiez !



Pour vous décider à franchir le pas de votre inscription à La Parisienne http://www.portail-malin.com/catalogue/sport/la-parisienne-integrez-l-equipe-du-cogas_d00.html nous vous proposons 15 séances d'entraînements, animées par un coach professionnel.

Pour y participer vous devez être inscrite à La Parisienne et remplir le bulletin d'adhésion en pièce jointe.

Votre inscription en 4 étapes :

- 1.** Téléchargez votre bulletin d'inscription sur le Portail Malin, complétez-le et envoyez-le directement à laparisienne@asptt.com **avant le 30 avril.**
- 2.** Envoyez **par mail** votre certificat médical dûment complété avec la mention « **apte à la course à pied en compétition** »
- 3.** Envoyez **par courrier** votre participation de **5 euros** par chèque à l'ordre de la FSASPTT sous pli affranchi à l'adresse suivante :

ASPTT La Parisienne - 5 rue Maurice Grandcoing - 94200 Ivry-sur-Seine.

(Merci de rappeler au dos de votre chèque, vos nom, prénom et adresse mail)

- 4.** Renvoyez **par mail** le bulletin d'adhésion ASPTT (en pièce jointe) **complété** à laparisienne@asptt.com (le coût d'adhésion est offert)

Les séances de coaching

Les entraînements se feront dans le jardin Kellermann. Un vestiaire et des douches collectives seront à notre disposition.

Le rendez-vous est **à 12h15 en tenue** devant les vestiaires (voir plan en fin de document)

Dates des séances d'entraînement de 12h15 à 13h30 :

- Jeudi 14 avril
- Jeudi 21 avril
- Jeudi 28 avril
- Jeudi 12 mai
- Jeudi 19 mai
- Jeudi 26 mai
- Jeudi 2 juin
- Jeudi 9 juin
- Jeudi 16 juin
- Jeudi 23 juin
- Jeudi 30 juin
- Jeudi 7 juillet
- Jeudi 1^{er} septembre
- Jeudi 8 septembre
- Jeudi 15 septembre (pour debriefer la course)

Si vous avez des questions vous pouvez les adresser par mail à laparisienne@asptt.com.

Sportivement

L'équipe de co-organisation*

*FSASPTT, DNAS, La Poste Branche Service Courrier Colis Direction des Affaires Générales du Siège.

