

ASSOCIATION YERVILLAISE DES COUREURS DU DIMANCHE (AYCD)



Horaires des activités :

Les séances d'entraînements "Course" se déroulent :

- le mardi à 18h30 : parcours +/- 10 de km, rythme "moyen"
- le mercredi à 18h30 : parcours +/- 10 de km, rythme "soutenu"
- le vendredi à 18h30 : fractionné + idéal pour les débutants qui feront une boucle de 3.5 km
- le dimanche à 9h00 : sorties longues, plusieurs groupes de niveaux pourront être composés selon les personnes présentes.

La "Marche Rapide" :

- le mardi à 18h30 : parcours +/- 10 de km

La "Marche Nordique" :

- le vendredi à 14h15 (sur route)
- le samedi à 9h15 à Yerville pour un départ en groupe vers Val de Saône ou rendez-vous directement à Val de Saône à 9h30.

Départ des sorties : Stade Just Fontaine (rue des Acacias)

Tarifs annuels

20€ par an et 15€ pour le 2ème licencié d'une même famille

Pour l'achat du 1er t-shirt AYCD : 20€

Pour les nouveaux arrivants : possibilité de faire quelques sorties sans engagement préalable.