



Dès 18 ans

2022-2023




PARIS UNIVERSITÉ CLUB RUNNING



<https://puc.paris/running>



PUC – Paris Université Club



puc.paris





INFORMATIONS GÉNÉRALES

LE RUNNING EN FRANCE

En France, près de 13,5 millions de personnes pratiquent le running, dont 5 millions qui le pratiquent de manière régulière.

Plus de 7500 courses sont organisées chaque année dans l'hexagone

PUC RUNNING TEAM

Vous souhaitez commencer le running ? Ou vous perfectionner sur le long terme ? Vous souhaitez être accompagné dans votre préparation à une course (10 KM, Trails, Semi marathon, ...) ? La PUC Running Team vous aide à atteindre vos objectifs grâce à ses coachs diplômés et à un suivi régulier. Venez vous initier ou progresser dans la joie et la bonne humeur ! La PUC Running Team vous propose 2 formules : une formule annuelle et une formule 6 à 8 semaines



FORMULES ET PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS

ADHÉSION ANNUELLE

A partir du 5 septembre

3 séances de running par semaine
Plusieurs séances PPG – Technique de course
Plan d'entraînement et suivi personnalisé
2 tests de VMA
1 tee-shirt PUC Running Team

FORFAIT 6 à 8 SEMAINES

En cours d'année

2 séances de running par semaine
Plusieurs séances PPG – Technique de course
1 test de VMA
1 tee-shirt PUC Running Team

JOUR	HORAIRE	SEANCE
Lundi	19h15 – 21h00	PPG – Séance technique - Assouplissement
Mercredi	19h15 – 21h00	Séance Running
Vendredi	19h15 – 21h00	Séance Running
Dimanche	10h00 – 12h00	Sortie longue - Côte



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Forfaits	Tarifs
Adhésion Annuelle	300 €
Adhésion Etudiant	250 €
Forfait 6 à 8 semaines	120 €

Inscription sur <https://puc.paris/running>

Pièces à fournir

- 1 photo d'identité
- 1 certificat médical de non contre indication à la pratique du running en compétition
- Le règlement intégral de votre cotisation (possibilité d'étaler le paiement en plusieurs fois)

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les Parisiens.

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris
01 44 16 62 62
accueil@puc.paris
<https://puc.paris>

SECTION RUNNING

running@puc.paris

ACCÈS

STADE CHARLÉTY

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Stade Charléty
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

