



Vous trouverez ci-joint les documents pour le renouvellement de votre licence.  
A votre inscription, il faudra joindre impérativement  
l'attestation de réponse au questionnaire de santé + la grille questionnaire de santé  
et le certificat médical si nécessaire (valable 3 ans).

 **MIRECOURT**   
Samedi 7 septembre 2024

**FORUM** de la **SPORTS** **CULTURE** **& Cie**

**Espace Flambeau**  
de 9h00 à 17h00

**Venez nombreux !**  
**Les animatrices**  
**et membres du bureaux**  
**vous accueilleront sur le stand.**

Soirée d'information  
organisée par l'OMS

**Vendredi 4 octobre 2024**

20h00 Villa Mougenot

Thème : éviter les blessures, échauffements

### RAPPEL

Si vous allez directement au  
2<sup>e</sup> rendez-vous d'une randonnée à la journée,  
**il faut impérativement prévenir l'organisateur.**

Merci de votre compréhension.

Pensez à regarder régulièrement  
le site internet :  
<http://www.lastragale-ffrandonnee88.fr/>  
les changements de dernière minute  
y sont notés.

### REMERCIEMENT

Un grand merci aux bénévoles  
qui répondent présents  
lorsqu'ils sont sollicités.

Si vous avez un peu de temps,  
n'hésitez pas à les rejoindre.