



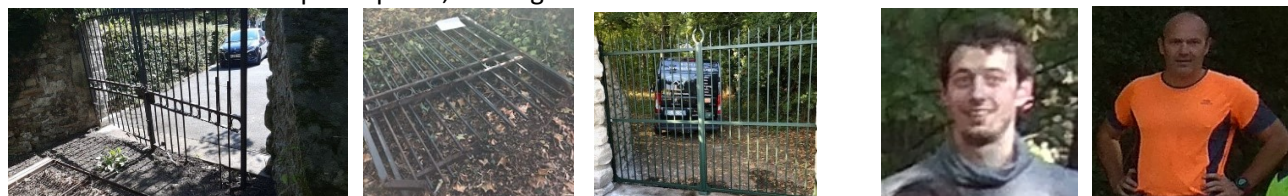
Après une fin de saison 2019-2020 perturbée, la newsletter est de retour ! La saison 2020-2021 a démarré avec la journée des associations et s'est poursuivie avec notre AG. Merci à tous pour votre présence et votre confiance aux membres du bureau. Nous vous souhaitons une belle année sportive et vivement le retour des courses ! 😊

CALENDRIER :



A NOTER :

Grâce aux fonds récoltés lors du Trail patrimonial d'Ormesson en Avril 2019, le portail du Château d'Ormesson a été rénové. Merci à tous les participants, aux organisateurs et aux amis du Château.



Cette année le CAP compte à ce jour 35 adhérents dont 2 nouveaux : Laurent 3 et Jean-Philippe. Bienvenue à eux ! Pour les autres, n'oubliez pas de nous remettre vos inscriptions et cotisations avant fin octobre.

NOUVEAUTÉS :

Notre bénévoles Elena (diététicienne et étudiante à l'EDNH) nous a réalisé une petite rétrospective en vidéo de la saison 2019-2020, voici le lien de la vidéo : <https://youtu.be/Y-8I5gD97rA>

Elle vient de publier 2 nouveaux articles disponibles sur le site du CAP Ormesson. Elle apporte des conseils en nutrition et en sport. N'hésitez pas à cliquer sur les 2 liens ci-dessous :

[#3 Infographie sur les différents nutriments](#)

[#4 Tout savoir sur l'équilibre alimentaire](#)

PARTENARIAT : [ESC = Entente Sportive Caudacienne](#)



Lieu : Stade Robert BARRAN, La Queue-en-Brie (94510)/ Responsable : Rui

Jeudi = 18h30-20h00 et Samedi = 10h00-11h30

Tarif = 35€ en liquide/ Capistes inscrits (ayant versés leur cotisation) :

Sébastien, Sandra, Elisabeth, Lorraine, Raphaël 2, Stéphane, Dominique

Si vous souhaitez en faire partie, Raphaël 2 se charge de fournir l'enveloppe à l'ESC avec la liste et la cotisation pour fin octobre.

ANNIVERSAIRES :

05/09 Raphaël 2, 16/09 Nelly, 28/09 Laurent 1, 30/09 Guytoo

On se retrouve le mois prochain, en attendant « HAVE FUN WITH RUN ».