



www.clubtriathlonbeauport.com

Session automne 2009 (14 semaines)

Horaire d'entraînement en groupe, plages-horaire disponibles

	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Samedi	Dimanche
Natation*	cncb	cncb	cncb	cncb	cncb	cncb	cncb
Vélo**						Salle de musculation Polyvalente La Seigneurie 9h	
Course***		Polyvalente La Seigneurie 18h				Salle de musculation Polyvalente La Seigneurie 9h	
Remarques		Avec Dominic course à l'extérieur				Avec Dominic *possibilité de courir avec les jeunes après la salle* (10h30)	
Salle d'entraînement****						Salle de musculation Polyvalente La Seigneurie 9h	

*Piscine cncb Beauport et/ou natations détaillées sur le plan (bains libres)

**Deux programmes disponibles, régulier ou élités/avancé

***Point de rencontre à l'entrée de l'école secondaire de la Seigneurie

****Musculation, vélo, cap sur tapis et Plyométrie

Début : Mardi le 22 Septembre 2009 Fin : Mardi le 22 Décembre 2009

Début **natation** : contacter le cncb (voir coordonnées plus bas) pour un programme selon vos objectifs, sinon il y aura toujours les natations suggérées incluses dans le plan.

Coût

Triathlon : 120\$ - Paiement en argent ou par chèque au nom du club de triathlon de Beauport.

Cap (mardis): 90\$- Paiement en argent ou par chèque au nom du club de triathlon de Beauport.

Natation : Selon votre inscription avec le cncb ou autre.

**SVP apportez votre paiement lors de la première séance en groupe Mardi le 22 Septembre*
(À la salle de musculation de la polyvalente, je serai là dès 17h30)*



Renseignements

Entraîneur Chef triathlon: Dominic Soucy

Coordonnées : dominos33@hotmail.com

(418) 353-0672

Entraîneur Chef natation : Karine Lefebvre

Coordonnées : seigneurie.cncb@csdps.qc.ca

(418) 666-4400 poste 7013

Site web : www.clubtriathlonbeauport.com

www.cncb.ca

FORMULAIRE D'INSCRIPTION **PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CTB ADULTES** **Session d'automne 2009**

Chacun des participants doit compléter un formulaire d'inscription.

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Date de naissance (aaaa/mm/jj) ___/___/___

Âge (au 1^{er} janvier 2010) _____

Numéro d'assurance maladie : _____

Allergies : _____

Présentez-vous une condition médicale dont nous devrions être informés?



Bref c.v sportif (expérience et courses complétées)

RENONCIATION

Veillez m'inscrire à la session d'automne 2009 du Club de Triathlon de Beauport. J'y participe à mes propres risques et renonce à toute réclamation contre les organisateurs, entraîneurs, membres officiels et tout autre organisme ou individu participant, en cas de perte, de blessure personnelle découlant de ma participation à l'entraînement. En outre, je reconnais la demande physique de ce genre d'entraînement et je suis apte à y participer.

Signature : _____