



www.clubtriathlonbeauport.com

Session-jeunes automne 2009 (12 semaines)

Horaire d'entraînement en groupe, plages-horaire disponibles

	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Samedi
Natation*						
Vélo**						10h30 Polyvalente La Seigneurie Bpt
Course***		18h Polyvalente La Seigneurie Bpt				10h30 Polyvalente La Seigneurie Bpt
Remarques		Avec Dominic (option 2Xsem, voir N.B.2)				Avec Dominic
Détails		Course à l'extérieur avec le groupe principal de triathlon				Entraînement en salle, vélo-tapis- varié **Parfois course à l'extérieur**

***Mardis : point de rencontre à l'entrée de l'école secondaire de la Seigneurie de Beauport

N.B.1 : L'inscription inclue l'entraînement en groupe et le plan, envoyé par internet aux deux semaines. Présence d'un entraîneur aux compétitions.

N.B.2 : Option 2Xsemaine offre en plus une course à pied les Mardis (coureurs « avancés »).

Début : Mardi le 22 Septembre 2009

Fin : Samedi le 12 Décembre 2009

Coût

Option 1Xsemaine (Samedis seulement) : 90\$

Option 2Xsemaine (Mardis et Samedis) : 120\$

Option 2Xsemaine :

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)

Option 1Xsemaine :

SVP apportez votre paiement lors de la première séance en groupe Samedi le 26 Septembre

Paiement en argent ou par chèque au nom du club de
Triathlon de Beauport.



Renseignements

Entraîneur Chef triathlon: Dominic Soucy
Coordonnées : dominos33@hotmail.com
(418) 353-0672

Internet

www.clubtriathlonbeauport.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT TRIATHLON CTB VOLET JEUNES automne 2009

Chacun des participants doit compléter un formulaire d'inscription.

Nom de l'enfant : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal _____ Numéro(s) de téléphone : _____

Date de naissance (aaaa/mm/jj) : ___/___/___ Âge : _____

Numéro d'assurance maladie : _____

Est-ce que votre enfant présente une condition médicale dont nous devrions être informés (allergies, santé)? _____

Parents/tuteurs : _____

Téléphone(s) : _____

Adresse internet : _____

Personne(s) à contacter en situation d'urgence : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Option 1Xsemaine

COÛT : 90\$ par enfant Total : \$ _____

Option 2Xsemaine

COÛT : 120\$ par enfant Total : \$ _____

*Payable en argent ou par chèque au nom du CTB Triathlon Beauport



RENONCIATION

Veillez inscrire mon enfant à la session d'automne 2009 du Club de Triathlon de Beauport. Il y participe à ses propres risques et je 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 sa participation à l'entraînement. En outre, je reconnais la demande physique de ce genre d'entraînement et mon enfant est apte à y participer.

Signature : _____
