

## TARIFS 2015 / 2016

1	2	3	4
FAMES + Natation + Aquagym	FAMES+Natation+Aquagym + Course à pied Loisirs Licence Loisirs comprise + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	FAMES+Natation+Aquagym + Course à pied Compétition Licence annuelle Compétition comprise (Classement régional, cross) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	FAMES+Natation+Aquagym + Course à pied Loisirs + Triathlons Compétition Licence annuelle Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON)
115 Euros	145 Euros	145 Euros	185 Euros

(5) Réduction par personne même foyer : 10 euros par adhérent sur la base d'une cotisation annuelle entière

(5) Parrainage : 10 euros par nouvel adhérent sur la base d'une cotisation annuelle entière

Triathlon Compétition : si le dossier complet n'est pas remis avant le 1<sup>er</sup> octobre, le triathlète devra prendre en charge les majorations et la cotisation entière FFTRI

Les frais de dossier de 30 euros compris dans la cotisation ne peuvent être remboursés

\*Créneaux 2015 pour les inscriptions :

Dossier d'inscription **complet** à envoyer ou à déposer à la piscine sous enveloppe à l'attention du RAC ou à remettre aux vice-présidents ou aux entraîneurs lors des différentes séances pendant les 3 premières semaines de septembre.

Vice-présidents : Véronique Debandt (gym), Claire Delattre (course à pied) Fati Farah (aquagym), Vincent Leclercq (triathlon)

**Location** combinaison Triathlon : 5 euros par week-end

## PLANNING\*

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	19h00 – 20h15	Athlétisme	Piste *	(2), (3), (4)
MERCREDI	18h30 – 19h30	FAMES : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h30 – 20h30	FAMES : Stretching	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym	Piscine	(1), (2), (3), (4)
	21h00 – 22h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)
JEUDI	19h00 – 20h15	Athlétisme	Piste *	(2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym	Piscine	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	FAMES : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
SAMEDI	12h00 – 13h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)

Le club se réserve le droit d'annuler les séances si le nombre de participants est inférieur à 5 personnes

\* Piste : Complexe sportif José Savoye, 180 Avenue Gaston Berger à Lille

Tél. : 06 73 24 83 39 Mail: [ronchin.ac@free.fr](mailto:ronchin.ac@free.fr)

Autres renseignements sur le site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>