

Planning 2020-21

Les séances commencent à l'heure indiquée, il est préférable de se présenter minimum 10 minutes avant le début de la séance.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8 h-9h Marche nordique REPRISE d'activité Salis école de voile			8 h-9h Marche nordique REPRISE d'activité Vaugrenier		9h30-10h30 Ecole Trail 6-9 et 10-14 ans Plage de la Salis
9 H 00-10h45 Marche nordique Douce + Programme EQUILIBRE Salis école de voile	11h00-12h Prévention du dos stretching La Croix Rouge	16 h-17h30 Ecole Trail 6-9 ans et 10-14 ans Vaugrenier, Auberge de la source, Valmasque 'jeux d'enfants' Changement à chaque vacances	9 H 00-11h00 Marche nordique + Programme EQUILIBRE Vaugrenier		10h30- 11h45 Gym oxygène Plage de la Salis
			12H15-13H30 Course à pied PREPA TRAIL Sophia Antipolis		
18 h – 18 h 55 + 19 h- 19 h55 FITNESS Renfo/cardio Circuit training Salis école de voile	18H-19h + 21H Course à pied TRAIL 14-18 ans +adultes Auberge sophia	18H30- 20H15 Marche nordique SPORTIVE Salis	18H30-19h30 +20H30 Course à pied TRAIL PPG 14-18 ans + adultes Cross-training Fort carré		Petites rando une fois par mois ou Sorties Marche nordique une fois par mois.

TARIFS	ABONNEMENTS	<u>1 MOIS</u>	<u>TRIMESTRE</u>	<u>LA SEANCE</u>	<u>A L'ANNEE</u>
<i>OBLIGATION DE PRESENTER UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE TROIS MOIS SI C'EST LA PREMIERE INSCRIPTION AU CLUB, Sinon il faut renseigner le questionnaire santé. Cours d'essai 15 e Déductible ensuite de l'abonnement</i>	UNE SEANCE / SEMAINE ENFANTS ADOS	40 € 20 €	100 € 50 €	15 €	245 € 100 €
	SEANCES ILLIMITEES (HORS RANDONNEES) ENFANTS ADOS	60 € 30 €	120 € 60 €		275 € 160 € 100 € dès le deuxième enfant

FORFAIT Trail Loisir (sans plan d'objectif particulier) : **180 e l'année**

ABONNEMENT A L'ANNEE PAYABLE EN 3 FOIS (faire 3 chèques encaissés 3 Mois consécutifs)

SEUL l'abonnement à l'année donne droit aux avantages club, sont offerts :

Le t-shirt du club (vendu 20 € séparément), les ateliers Nutrition, un plan de préparation de course, les sorties pédagogiques avec les enfants de l'école de Trail.

ASSURANCES :

L'association a souscrit une assurance en responsabilité civile (RC) conformément à l'article L 321-1 du code du sport. Cette assurance couvrira la RC de l'association, des éducateurs et des pratiquants, mais en aucun cas la totalité des suites des accidents corporels, il appartient à chaque pratiquant de contracter une assurance personnelle :

Accidents corporels>> Complémentaire santé », « Responsabilité civile »
 »Garantie des accidents de la vie » garantissants les suites de dommages. Autres.....