

# US PALAISEAU TRIATHLON

## SECTION ADULTE

|           | Renouvellement – avant 1/10/19 * | Nouvelle adhésion |                           |
|-----------|----------------------------------|-------------------|---------------------------|
| Triathlon | 200 euros                        | 280 euros         | A partir de 16 ans - 2004 |
| Duathlon  | 180 euros                        | 250 euros         | A partir de 16 ans - 2004 |

\*après cette date, tarif nouvelle adhésion sera appliqué

Nouveaux Inscrits : Le tarif comprend l'Adhésion + Licence. Cela comprend également un tee-shirt et un bonnet de bain

### Entraînements

#### Natation , Piscine La Vague

|          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| Lundi    | 19h30 – 20h45 | 20h45 – 22h   |
| Mercredi | 19h30 – 20h30 | 20h30 – 21h30 |
| Vendredi | 20h – 21h     |               |
| Dimanche | 10h – 12h     | Créneau libre |

#### Course à Pied, Stade George Collet

|       |             |
|-------|-------------|
| Mardi | 18h30 – 20h |
| Jeudi | 18h30 – 20h |

#### Multi-enchaînement, Stade Ecole Polytechnique

|        |           |
|--------|-----------|
| Samedi | 10h – 12h |
|--------|-----------|

#### Vélo, Christ de Saclay

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Samedi (groupe tranquille) | A partir de 14h30 |
| Dimanche                   | A partir de 9h30  |

## SECTION JEUNES

|           | Renouvellement – avant le 7/9/19* | Nouvelle adhésion |
|-----------|-----------------------------------|-------------------|
| Triathlon | 175 euros                         | 200 euros         |
| Duathlon  | 155 euros                         | 180 euros         |

\*après cette date, tarif nouvelle adhésion sera appliqué

Nouveaux Inscrits : Le tarif comprend l'Adhésion + Licence. Cela comprend également un tee-shirt et un bonnet de bain

**Nouveaux adhérents : Test 75m 3 nages sans arrêts**

### Entraînements

#### Course / Vélo

|          |                    |              |                     |
|----------|--------------------|--------------|---------------------|
| Mercredi | Benjamins à Cadets | 16h – 17h 30 | Parking La Vague    |
| Samedi   | Poussins à cadets  | 10h – 12h    | Stade Polytechnique |
| Samedi   | Après-midi         | Vélo         | A partir de minime  |

Les *créneaux Natation à La Vague* sont conjoints avec les nageurs de l'USP Natation et sur proposition des coaches  
Perf = Perfectionnement Compétition  
Compet = Compétition

#### Natation

| Lundi         | Mardi    | Mercredi      | Mercredi               | Jeudi                    | Vendredi | Samedi        |
|---------------|----------|---------------|------------------------|--------------------------|----------|---------------|
| Perf & Compet | Compet   | Pou-Min       | Perf & Compet          | Perf & Compet            | Compet   | Pou-Min       |
| 18h - 19h30   | 18h-20h  | 17h30 - 18h30 | 18h - 19h30<br>18h-20h | 18h-19h30<br>18h30-19h30 | 19h- 20h | 9h – 10h      |
| La Vague      | La vague | Polytechnique | La Vague               | La Vague                 | La Vague | Polytechnique |

## SECTION TRI-SANTE

|                     | Renouvellement | Nouvelle adhésion |
|---------------------|----------------|-------------------|
| Tri-santé           | 150 euros      | 200 euros         |
| Mardi               | Samedi         | Samedi            |
| Course à pied       | Course à pied  | Natation          |
| 19h – 20h           | 9h15 – 10h30   | 11h – 12h         |
| Stade George Collet | Polytechnique  | La Vague          |

Tarif dégressif pour les familles :

- -10% pour la seconde inscription
- -20% à partir de la 3<sup>ème</sup> inscription

### Nous contacter :

Gilles KLIPFEL : 06.72.76.20.33

[president@uspalaiseautriathlon.fr](mailto:president@uspalaiseautriathlon.fr)

<http://www.uspalaiseautriathlon.fr/>

### Inscriptions :

Tous les soirs de la semaine aux heures d'entraînements.

Fournir : Bulletin d'inscription, montant cotisation et certificat médical

Demande de licence sur le site : <http://fftri.com>, se licencier