

# 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

#### Couse 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 18h-20h	18h-19h30 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