

Cocher la date correspondante :

- 1^{er} et 2 février 2025 VOIRON
- 29 et 30 mars 2025 VOIRON

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

Club de triathlon :

TARIF :

- Plus d'un mois avant le stage : 199 euros.
- Moins d'un mois avant le stage : 249 euros
- Précision : date du virement bancaire.

LE TARIF COMPREND :

- Début du stage le samedi à 9h et fin du stage le dimanche à 17h. (Voir « programme »)
- Les repas du midi
- Les entraînements, le coaching et l'analyse sur les deux disciplines : natation et course à pied.
- Une tendance de vos stratégies d'entraînements et allures optimisée par le contrôle du taux de lactates pendant une séance d'entraînement en course à pied.
- La privatisation de lignes d'eau pour les séances natation en bassin (2 minimum le samedi, tout le bassin le dimanche)
- Sessions personnalisées de Swimtalk en natation.
- Apport théorique sur l'entraînement et mise en pratique : Tout cela se fera aussi bien sûr lors de temps de partage du stage
- Vous repartez avec : votre profil moteur en Run, des éducatifs techniques y correspondant. En natation, l'analyse vidéo avec retour personnalisée sur la vidéo, vos éducatifs selon vos besoins.
- En option (+40 euros) : Une séance individuelle de 30 min de massage faite par un masseur professionnel.
- En option (+65 euros) : Une séance de Cryothérapie + Pulsothérapie faite par des professionnelles. (Soit en fin de stage, soit quelques jours après selon vos disponibilités)

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transport depuis chez vous à Voiron
- Le transport aux lieux d'activités et repas (tout se déroule à Voiron sur un périmètre de 3km)
- Logement non inclus. Me contacter si besoin d'information sur un logement proche.

RENSEIGNEMENTS :

- Je pratique le triathlon depuis :
 - 1 à 3 ans

- 3 et 6 ans
 - 6 ans et plus
- Mon temps de référence en :
 - S :
 - M :
 - L ou XXL :
- Mon objectif cette année :
- Ce que j'attends du stage :

CONDITIONS D'ANNULATION :

En cas d'annulation de votre part :

- Remboursement à hauteur de 50 % entre 1 à 2 mois avant le début du stage
- Aucun remboursement à moins d'un mois du stage.

En cas d'annulation de notre part :

- Remboursement intégral

MODALITES D'INSCRIPTION :

- Versement de la totalité en une fois.
- Ou versement d'un acompte de 50 % du montant et paiement du restant maximum 1 mois avant le début du stage.

Paiement par virement uniquement (RIB **d'EfficiencE Triathlon Training Deloge Guillaume**. IBAN : FR76 1751 5000 9204 0950 4828 929) et envoi de ce formulaire d'inscription rempli et signé, par mail (deloge.guillaume@gmail.com) ou par courrier :

EfficiencE Triathlon Training, Deloge Guillaume

50C rue de la Tour de Criel, appartement C106

38500 Voiron

Fait à :

Le :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »

