

Stage Tritons Adultes (TELETHON 2019)

Du vendredi 6 décembre au dimanche 8 décembre 2019

Vendredi 06/12	Samedi 07/12	Dimanche 08/12
<p>18h30 – 19h30 Course à Pied <i>Crescend'eau</i></p> <hr/> <p>TELETHON (2 groupes de 14 personnes) (La répartition des groupes se fera selon le retour des dossiers)</p> <hr/> <p>Groupe 1 19h45 – 20h15 AQUABIKE <i>Crescend'eau</i></p> <p>20h30 – 21h00 Renforcement <i>Crescend'eau</i></p> <hr/> <p>Groupe 2 19h45 – 20h15 Renforcement <i>Crescend'eau</i></p> <p>20h30 – 21h00 AQUABIKE <i>Crescend'eau</i></p>	<p>9h – 11h TELETHON Course à pied <i>Cherves-Richement</i></p> <p>11h30 - 12h30 Vélo de course <i>X'eau</i></p> <p>12h30 - 14h Natation <i>X'eau</i></p> <p>15h – 16h Technique Vélo de course ou VTT <i>Vélodrome de Cognac</i></p> <p>16h30 – 18h Atelier mécanique/réglage avec Vincent de V-Bike <i>à V-Bike</i></p> <p>18h30 – 20h30 Bowling Cognac</p> <p>21h - 23h Restaurant</p>	<p>10h – 11h30 : Run & Bike <i>X'eau</i></p> <p>12h – 14h : Libre</p> <p>14h – 15h : Balade Écologique</p> <p>Nettoyage berges de la Charente en marche, ou Course à pied, ou VTT Ouvert à tous</p> <p><i>Base plein air</i></p>

ATTENTION : - Modification/annulation possible en fonction de la météo ou du nombre de participants.
- Pour les non irontrions : nous fournir un certificat médical de « non contre-indication au sport » si vous nous avez donné que pour la course à pied ou que pour la PPG ou que pour le vélo.

Matériel à prévoir :

- Vélo de route/VTT : Casque, vêtements adaptés aux conditions météo, bidon d'eau.
- CAP : Frontale, tenue voyante de nuit, chaussures en bon état, vêtements adaptés aux conditions météo.

Réponse au plus tard le mercredi 4 Décembre 2019

Je vous attends nombreux pour ce week-end tritonsphérique!!!

Bulletin d'inscription

Prénom :

Nom :

Ma présence pour les entraînements :

(cocher les cases correspondantes)

JOUR	HORAIRE	ACTIVITES	COCHEZ
Vendredi	18h30 – 19h30	Course à pied	
Vendredi	19h45 - 21h	Aqua-Bike + Renforcement musculaire	
Samedi	9h - 11h	Course à pied à Cherves	
Samedi	11h30 - 12h30	Vélo de course	
Samedi	12h30 - 14h	Natation	
Samedi	15h - 16h	Technique vélo de course ou VTT	
Samedi	16h30 - 18h	Atelier mécanique/réglage	
Dimanche	10h - 11h30	Run & Bike (précisez si vous avez un VTT)	
		Ou Accompagnement en VTT	

Tarif unique pour ce stage : 20€

Pour le téléthon 2019, l'association des Tritons reversera sur cette somme 5€ à Crescend'eau et 5€ aux Ouins Ouins. Ces dons iront bien sûr pour la recherche.

Activités annexes :

Les familles sont conviées lors : de la course à pied à Cherves, du Bowling, du restaurant et de la balade écologique. Merci d'indiquer le nombre de personnes (même si l'activité est gratuite) afin que je puisse m'organiser.

Jour/horaire	Activités	Nombre de personnes (y compris vous)	Tarifs / personnes	Total
Samedi 9h - 11h	Course à pied	Adultes : + ados (+ de 12 ans) :	5€/personne supplémentaire	
Samedi 18h30 – 20h30	Bowling	Adultes : + Enfants :	5,50 € la partie	
Samedi 21h - 23h	Restaurant	Adultes : + Enfants :	A la carte	Paiement directement au resto
Dimanche 14h – 15h	Nettoyage des berges de la Charente	Adultes : + Enfants :	Gratuit	Gratuit
			TOTAL activités annexes :	

Récapitulatif :

Prix du Stage	Total activités annexes	Total à régler
20€		

Règlement par Chèque (à l'ordre des Tritons du Grand Cognac)

Autorisation de prise de vue et de diffusion d'images :

J'autorise les Tritons à la prise de vue (photos, vidéos).

OUI NON

J'autorise les Tritons à diffuser les images et vidéos.

OUI NON

(page public Facebook et site internet)

Fait le :

Signature