

## HORAIRES, TARIFS ET NOUVELLES FORMULES : INDOOR / OUTDOOR

**Tous les cours se font sous la bienveillance de coachs diplômés et sportifs de haut niveau :**

**Karine Sanson et Pascal Mouchague**

**le coaching personnalisé en petit groupe, à petit prix !**

### 1- RAID'N TRAIL XCROSS TRAINING (tarifs formules voir tableau ci-dessous):

**-XCT INDOOR place réservée Lady-Men : COURS COLLECTIFS**, ce n'est pas un accès libre, votre place est réservée toute l'année sur le jour et l'horaire de votre choix (maximum 12 personnes).

**-XCT INDOOR mixte : ACCES LIBRE** dans la limite des places disponibles (15 pers. maximum).

**-XCROSS TRAINING OUTDOOR (extérieur): TRAIL URBAIN/NATURE en extérieur, contact Pascal Mouchague 0614064151** (tous niveaux, voir tarifs ci-dessous).

### 2- RAID'N TRAIL BIKING : Séance de BIKING 45minutes accès libre Maximum 10 personnes

**ARTICLE I** : Dès réception du dossier complet, la personne est autorisée à pratiquer l'activité sportive. Les personnes choisissent les formules INDOOR en salle ou OUTDOOR le XCROSS TRAINING, ou les deux combinées.

**ARTICLE II** : Le forfait annuel pour l'activité dépend de la formule choisie (voir tableau des activités ci-dessous).

Les cours dispensés durant les week-ends et les vacances scolaires sont avant tout des cours de « rattrapage » ou en supplément pour la personne qui le désire, n'entraînant aucun frais supplémentaires.

Le règlement doit **IMPERATIVEMENT** s'effectuer d'avance. Possibilité de payer en 10 fois sans frais.

**ARTICLE III** : Pour parfaire son attestation d'aptitude à la pratique des activités physiques et sportives, chacun s'engage à fournir un certificat médical de moins d'un an.

**ARTICLE IV** : Chaque pratiquant déclare souscrire une police d'assurance au titre de sa propre responsabilité civile et celle de ses enfants, le(s) couvrant de tout dommage qu'il pourrait causer à des tiers ou à lui-même, de son propre fait, pendant l'exercice de ses activités et des dégâts éventuels dans la salle. Raid'n Trail et ses dirigeants déclinent toute responsabilité pour les dommages et accidents lors de l'occupation de la salle en accès libre.

**ARTICLE V** : Le port de vêtements et de chaussures de sport spécifiques réservées à la salle, l'utilisation d'une serviette sur les appareils et tapis de sol sont obligatoires.

# **TARIFS ET NOUVELLES FORMULES :**

**(VOIR TABLEAU CI-DESSOUS)**

**AFIN DE VALIDER VOTRE INSCRIPTION, MERCI DE FOURNIR LA  
FICHE D'INSCRIPTION COMPLÉTÉE SIGNÉE AVEC VOTRE  
CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS D'UN AN ET VOTRE RÈGLEMENT  
À RAID'N TRAIL**

**VOUS POUVEZ RÉGLER EN 10 FOIS ( merci de fournir les 10 chèques à  
votre inscription)**

FORMULES	descriptif formule	TARIF ANNÉE	TARIF 6 MOIS	TARIF AU MOIS
<b>ACTIVITES</b>	<b>DANCE</b> <b>APPAREILS</b> <b>CARDIO</b> <b>TAPIS DE MARCHE/</b> <b>COURSE/ELLIPTIQUE/</b> <b>VÉLO DROIT/VÉLO</b> <b>COUCHÉ/BIKING/RAMEUR</b> <b>EQUIPEMENT POUR</b> <b>CUISSES ABDO</b> <b>FESSIERS BRAS</b> <b>BUSTE...</b> <b>PILATES</b> <b>GYMBALL</b> <b>STRETCH'</b> <b>POSTURAL</b>			
<b>Formules</b> <b>XCT</b> indoor/outdoor  <b>N°</b>	COURS coachés par Karine SANSON (vice championne du monde VTT/ TRAIL) ou Pascal MOUCHAGUE(c hampion d'Europe XTERRA/VTT)	<b>VOIR Formules ci-dessous</b>	-	-
1	1 COURS CO <b>XCT</b> <b>INDOOR place</b> <b>réservée</b> Lady -Men	40€/mois votre place est réservée	330 €	60 €
2	2 COURS CO <b>place réservée</b> Lady -Men	70€/mois votre place est réservée	510 €	90 €
3	2 COURS CO <b>place réservée</b> Lady-Men + 1 <b>XCT</b> <b>INDOOR mixtes</b> <b>accès libre</b>	90€/mois	570 €	100 €
4	1 COURS CO <b>place réservée</b> Lady-Men + 1 <b>XCT</b> <b>mixtes accès</b> <b>libre</b>	70€/mois	510 €	90 €

5	1 XCT INDOOR mixtes accès libre	30€/mois votre place n'est pas réservée	240 €	50 €
6	2 XCT INDOOR mixtes accès libre	50€/mois votre place n'est pas réservée	360 €	65 €
7	1 XCROSSTRaining (XCT)OUTDOOR ( extérieur)	20€/mois	180 €	40 €
8	1 COURS CO réservé Lady ou Men+ 1 accès libre +1 XCT OUTDOOR	80€/mois	510 €	90 €
9	ENFANTS VTT	480€ / AN soit 40€/mois	300 €	60 €
10	Séance de BIKING 45minutes accès libre (10pers.maxi)	30€/mois	240 €	50 €

**HORAIRES des formules de base :**

**-Formule 1, COURS CO XCT INDOOR place réservée Lady -Men :**

**lundi 19h30 (mixte) -mardi (femme)18h ou 19h15 -mercredi (femme) 18h ou 19h15**

**-Formule 5, XCT INDOOR mixtes accès libre :**

**jeudi (mixte)18h ou 19h15**

**-Formule 7, XCROSSTRaining OUTDOOR( extérieur) :**

**mardi 18h**

**-Formule 10, Séance de BIKING 45minutes accès libre :**

**lundi 18h15**