

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 /Pascal Mouchague/ Jérôme Marnat

le coaching personnalisé en petit groupe, à petit prix !

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

-XCT INDOOR Lady-Men-Mixte : 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 14 personnes).

-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 50minutes **accès libre Maximum 10 personnes**

3- RAID'N TRAIL PILATES /YOGA : Séance de PILATES 1H **Maximum 10 personnes**

4- PPReF de RAID'N TRAIL : Programme Personnalisé de Remise en Forme en collaboration avec des professionnels de la santé (nutrition, réflexologie, hypnose, ostéopathie), voir onglet PÔLE SPORT/SANTÉ sur le site.

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 12 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 LA TOTALITÉ DE VOTRE ABONNEMENT
EN 12 FOIS maximum**

(dans ce cas, merci de fournir les 12 chèques à votre inscription).

FORMULES	descriptif formule	TARIF ANNÉE 12MOIS	TARIF 6 MOIS	TARIF AU MOIS
ACTIVITES	DANCE APPAREILS CARDIO TAPIS DE MARCHE/ COURSE/ELLIPTIQUE/ VÉLO DROIT/VÉLO COUCHÉ/BIKING/RAMEUR EQUIPEMENT POUR CUISSES ABDO FESSIERS BRAS BUSTE... PILATES GYMBALL STRETCH' POSTURAL			
Formules XCT indoor/outdoor N°	COURS coachés par Karine SANSON (vice championne du monde VTT/ TRAIL) ou Pascal MOUCHAGUE(c hampion d'Europe XTERRA/VTT)	VOIR Formules ci-dessous	-	-
1	1 COURS CO XCT INDOOR place réservée Lady -Men-Mixte	40€/mois SOIT 480€/AN votre place est réservée	330 €	60 €
2	2 COURS CO XCT INDOOR place réservée Lady -Men-Mixte	70€/mois X12 votre place est réservée	510 €	90 €
3	3 COURS CO XCT INDOOR place réservée Lady -Men-Mixte	90€/moisX12 votre place est réservée	570 €	100 €
4	1 XCROSSTRAINING (XCT)OUTDOOR (extérieur)	20€/moisX12	180 €	40 €

5	PILATES YOGA	40€/mois SOIT 480€/AN vosre place est réservée	330 €	60 €
6	ENFANTS VTT	480€ / AN soit 40€/mois	300 €	60 €
7	Séance de BIKING 50minutes accès libre (10pers.maxi)	30€/moisX12	240 €	50 €
8	coaching perso.	40€/1H	-	-
9	Plan entrainement personnalisé	-	-	50€/mois
10	PPReF : Programme Personnalisé de Remise en Forme encadré par votre coach en collaboration avec nos professionnels de la santé (nutrition, réflexologie, hypnose, ostéopathie)	5€/séance - minimum 2 cours/ semaine 40€/mois soit 480€/an - 3 cours/semaine 60€/mois soit 720€/an	- 360€ 2 séances/semaine - 540€ pour 3 séances/semaine	-

HORAIRES et JOURS des formules de base :

-Formules 1/2/3, COURS CO XCT INDOOR **place réservée Lady -Men-Mixte :**

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

-Formule 4 , XCROSS TRAINING OUTDOOR (extérieur) :

mardi 18h

-Formule 5, PILATES/YOGA : avec Jérôme, éducateur sportif diplômé, **place réservée**

jeudi 20h30 (autres possibilités selon les demandes)

-Formule 7, Séance de BIKING 50minutes **accès libre** : **lundi 18h15**

-Formule 8, coaching personnalisé pour remise en forme ou prépa. de compétition : **sur RDV**

-Formule 10, **PPREF** : nous consulter, **voir onglet PÔLE SPORT/SANTÉ sur le site.**