

Pentathlon Moderne - Paris

Catégories seniors et masters

Horaires

ADULTES

Lundi

- Tir > Eblé 17h00 - 18h00
- Renforcement musculaire/course > EA 19h00 - 20h30
- Natation Massard 21h00- 22h30

Mardi

- Course > E. Anthoine 12h15 - 13h30
- Course > E. Anthoine 19h00 - 21h00
- Laser Run > E. Anthoine 19h30 - 20h30
- Natation > E. Anthoine 21h00 - 22h00

Mercredi

- Escrime > Massard 20h00 - 22h00

Jeudi

- Tir > Eblé 17h00 - 18h00
- Laser Run > E. Anthoine 19h00 - 20h00
- Natation > E. Anthoine 20h30 - 22h00

Vendredi

- Course > E. Anthoine 12h15 - 13h30
- Natation > E. Anthoine 20h15 - 22h00

Samedi

- Natation (bons nageurs) > Keller 7h30 - 9h00
- Tir > E. Anthoine 9h30 - 10h15
- PPG > E. Anthoine 10h15 - 11h00
- Course > E. Anthoine 11h00 - 12h30
- Escrime > Eblé 15h00 - 16h30

Dimanche (non hebdomadaire)

- Programmation de sorties courses en forêt, run&bike

Option Vélo avec la section triathlon

- Samedi : 13h30 - 15h30 Vélo débutant à Longchamp
- Dimanche : Sortie longue (vallée de Chevreuse, Est parisien, ...)

** Plannings susceptibles d'ajustements*

Modalités d'inscription

COTISATIONS ANNUELLES

Triathlon

accès aux séances de tir, natation et course

- **580€** (dont licence, tee-shirt club)
- + 100€ forfait compétition (, droits d'engagement de 2 triathlon et 2 Laser Run auquel le club participe et tenue compétition)

Tétrathlon/Pentathlon

accès aux séances de tir, natation, course et escrime

- **700€** (dont licence, tee-shirt club)
- + 100€ forfait compétition (droits d'engagement de 2 triathlon et 2 Laser Run auquel le club participe et tenue compétition)

Laser Run

accès aux séances de tir, course

- **380€** (dont licence et tee-shirt club)
- + 60€ forfait compétition (droits d'engagement de 4 Laser Run auquel le club participe et tenue compétition)

Option Vélo

- + 100€ accès aux séances vélo de la section triathlon

Je deviens membre donateur

- + 5 à + 49€ attestation fiscale
- +50 à +149€ attestation fiscale et tenue club

Je deviens membre bienfaiteur

- montant libre au delà de 150€ attestation fiscale et tenue club de catégorie supérieure ou 2 tenues club simples

- Réduction de 15% pour les étudiants catégorie junior (justificatif à présenter) et pour les membres de la même famille à partir de la 3^e personne (sur la cotisation la moins élevée).
- Une fois la saison commencée, le club ne procédera à aucun remboursement pour quelque motif que ce soit.

PIÈCES DEMANDÉES

- **Le bulletin d'adhésion** rempli et signé
- **Les formulaires de licence FFPM et FFA** remplis et signés, avec le **certificat médical** (modèle ci-joint) de non contre-indication à la pratique du pentathlon moderne et athlétisme en compétition datant de moins de 3 mois ;
- **1 chèque** (possibilité de règlement en 3 fois, remettre les 3 chèques à l'inscription) correspondant à la somme de la cotisation annuelle à l'ordre de **RMA** ou CB.

LIEUX

- **Éblé** > 5 rue Éblé – 75007 Paris
M° Duroc, lignes 10,13
- **Piscine - Salle d'arme Massard**
> Centre commercial (Niv -1),
66 boulevard du Montparnasse 75015 Paris
M° Montparnasse-Bienvenue
- **Stade - Piscine Émile Anthoine**
> 9 Avenue Jean-Rey
75015 PARIS
M° Bir-Hakeim
- **Piscine Keller**
> 14 Rue de l'Ingénieur Robert Keller
75015 PARIS
M° Charles Michels

PENTATHLON MODERNE

TRIATHLE TETRATHLON/PENTATHLON LASER RUN

OPTION COMPETITION OPTION VÉLO

Don : membre donateur ou bienfaiteur
_____ montant du don

RENSEIGNEMENTS

Nom :

Prénom :

né(e) le : **Sexe** : H / F

Adresse :

Code postal : **Ville** :

Téléphone : **Portable** :

Email :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom *lien parenté*..... *tél.*

PIÈCES À JOINDRE AU BULLETIN

- Les formulaires de licence FFPM et le formulaire de licence FFA** remplis et signés, joindre **un certificat médical** (modèle ci-joint) de non contre-indication à la pratique du pentathlon moderne, de l'athlétisme et du triathlon en compétition, datant de moins de 3 mois ;
- 1 chèque** de la cotisation annuelle (possibilité régler en 3 chèques à joindre à l'inscription) à l'ordre de RMA.
- CB** au club (à venir)

À Signature de l'adhérent

Le RMA est une association, nous avons besoin de la participation de chacun pour son bon fonctionnement et nous comptons sur votre aide 1/2 journée dans l'année (plus si vous en avez envie) :

- Je m'engage à consacrer une demi journée au RMA
- j'ai une préférence pour une permanence
 - j'ai une préférence pour événement festif
 - j'ai une préférence pour compétition
 - j'ai une préférence pour préparation d'un événement ou d'une compétition