



Saison 2008-2009

TRIATHLON

Nom		Prénom	
Date de naissance		No. Assurance Maladie	Expiration mois/année
Adresse			
Ville		Code postal	
Téléphone maison		Courriel (lisiblement S.V.P.)	
Téléphone au travail		Téléphone cellulaire	

Le Club vous offre l'opportunité de payer votre cotisation annuelle avec des chèques postdatés du 15 de chaque mois débutant le 15 novembre 2008 et se terminant le 15 août 2009. Ces chèques doivent être libellés au nom de « **Club de natation Mégophias** ». Pour toute inscription non finalisée en date du 30 octobre 2008, le Club sera dans l'obligation de faire désactiver la carte d'accès à la piscine. À noter que les frais d'affiliation à Triathlon Québec sont maintenant inclus dans le coût de la cotisation.

Groupes	Cotisation ou versement	Cochez	Période d'inscription
GA 9	950 \$	OU 10X	1-2-3
GA 8	850 \$	OU 10X	1-2-3
GA 7	750 \$	OU 10X	1-2-3
GA 6	650 \$	OU 10X	1-2-3
GA 5	550 \$	OU 10X	1-2-3
GA 4	450 \$	OU 10X	1-2-3
GA 3	350 \$	OU 10X	1-2-3
GA 2	250 \$	OU 10X	1-2-3
Devenir un TRIMÉGO	550 \$	OU 10X	1-2-3

<b>Programme Groupes d'âges (GA 16 ans et plus)</b>	<b>Entraînements<sup>1</sup> (Proposition)</b>
<p>▢ <u>OPTION 9<sup>2</sup></u></p> <p>&gt;(Suggestion : Avancé)</p> <p>&gt;<b>Coûts 950\$ ou (10x95\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>-Lundi-Mercredi-Vendredi 6h-7h30 (3) Mardi-Jeudi 6h30-7h30 (2)</p> <p><b>Course</b>-Mardi et jeudi 18h-19h30 (2)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 8</u></p> <p>&gt;(Suggestion : Avancé)</p> <p>&gt;<b>Coûts 850\$ ou (10x85\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>- Lundi-Mercredi-Vendredi 6h-7h30 (3) Mardi ou Jeudi 6h30-7h30 (1)</p> <p><b>Course</b>-Mardi et jeudi 18h-19h30 (2)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 7</u></p> <p>&gt;(Suggestion : Avancé)</p> <p>&gt;<b>Coûts 750\$ ou (10x75\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>- Lundi-Mercredi-Vendredi 6h-7h30 (3)</p> <p><b>Course</b>-Mardi et jeudi 18h-19h30 (2)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 6</u></p> <p>&gt;(Suggestion : Intermédiaire)</p> <p>&gt;<b>Coûts 650\$ ou (10x65\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>-Mardi et jeudi 6h30-7h30 (2)</p> <p><b>Course</b>-Mardi et jeudi 18h-19h30 (2)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 5<sup>3</sup></u></p> <p>&gt;(Suggestion : Intermédiaire)</p> <p>&gt;<b>Coûts 550\$ ou (10x55\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>-Mardi et jeudi 6h30-7h30 (2)</p> <p><b>Course</b>-Mardi 18h-19h30 (1)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 4</u></p> <p>&gt;(Suggestion : Intermédiaire)</p> <p>&gt;<b>Coûts 450\$ ou (10x45\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>-Mardi 6h30-7h30 (1)</p> <p><b>Course</b>-Jeudi 18h-19h30 (1)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 3</u></p> <p>&gt;(Suggestion : Débutant)</p> <p>&gt;<b>Coûts 350\$ ou (10x35\$)</b></p>	<p><b>Natation</b>-Mardi 6h30-7h30 (1)</p> <p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p>▢ <u>OPTION 2</u></p> <p>&gt;(Suggestion : Débutant)</p> <p>&gt;<b>Coûts 250\$ ou (10x25\$)</b></p>	<p><b>Vélo, course, prép. phys.</b>-Samedi 7h-10h (2)</p>
<p><b>Programme devenir un TRIMÉGO</b></p>	
<p>▢ <u>Devenir un TRIMÉGO</u></p> <p>&gt;<b>Coûts 550\$ ou (10x55\$)</b></p>	<p>Pour 540\$ par année, peu importe où vous vous trouvez au Québec, vous recevez la planification du club de triathlon <b>TRIMÉGO</b> par internet durant toute l'année!</p>

<sup>1</sup> Les exemples sont à titre indicatif seulement.

<sup>2</sup> Une réduction de 100\$ est appliquée sur l'option 9 dans le cas des étudiants universitaires à temps plein.

<sup>3</sup> À partir du forfait 5 vous obtenez le plan d'entraînement hebdomadaire du club par internet!