

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 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 en accès libre dès 28€/mois: tous les jours de 7h à 21H (hors cours collectifs), sauf lundi et vendredi à partir de 10h . Cours de  (à définir)

3- RAID'N TRAIL FAMILY : avec le PASS FAMILY, Raid'n Trail favorise l'accès aux familles nombreuses : c'est gratuit pour les enfants sur tous les créneaux horaires Family proposés au planning.

Les TARIFS comprennent l'accès de 1 ou 2 parents, papa et/ou maman (peut être mamie) avec 1 ou plusieurs enfants de la même fratrie(sous votre responsabilité) :

Tarifs ABONNEMENT ANNUEL, 10 mois (hors juillet et août, payable en 10 fois sans frais):

- 1 adulte + le/les enfants : 45€/mois soit 450€ l'année
- 2 adultes + le/les enfants : 65€/mois, soit 650€ l'année.

Tarif pour UNE séance isolée/semaine :

- 1 adulte + le/les enfants : 15€
- 2 adultes + le/les enfants : 20€

4- PPReF de RAID'N TRAIL : Programme Personnalisé de Remise en Forme en collaboration avec le Docteur Rupp Nadel, médecin généraliste et nutritionniste à Fargues St Hilaire.

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
Formule ACCÈS libre tous les jours de 8h à 21H, sauf lundi et vendredi à partir de 10h (HORS COURS XCT indoor lady et mixte)	cours de ZUMBA APPAREILS CARDIO TAPIS DE MARCHÉ/ COURSE/ ELLIPTIQUE/VÉLO DROIT/VÉLO COUCHÉ/BIKING/RAMEUR EQUIPEMENT POUR CUISSES ABDO FESSIERS BRAS BUSTE... PILATES GYMBALL STRETCH' POSTURAL	28€/mois soit 336€/an	270 €	50 €
Formules XCT indoor/outdoor et FAMILY N°	COURS coachés par Karine SANSON (vice championne du monde VTT/ TRAIL) ou Pascal MOUCHAGUE (champion d'Europe XTERRA/ VTT)	VOIR Formules ci-dessous +8€ pour accès libre 7J/7 en plus des formules XCT	-	-
1	1 COURS CO XCT INDOOR Lady -Men	40€/mois votre place est réservée (48€/mois avec accès libre)	330 €	60 €
2	2 COURS CO XCT INDOOR Lady -Men	70€/mois votre place est réservée (78€/mois avec accès libre)	510 €	90 €
3	2 COURS CO XCT INDOOR Lady-Men + 1 XCT INDOOR mixtes	80€/mois (88€/mois avec accès libre)	540 €	95 €
4	1 COURS CO XCT INDOOR Lady-Men + 1 XCT INDOOR mixtes	70€/mois (78€/mois avec accès libre)	510 €	90 €

5	1 XCT INDOOR mixtes	30€/mois votre place n'est pas réservée (38€/mois avec accès libre)	240 €	45 €
6	2 XCT INDOOR mixtes	50€/mois votre place n'est pas réservée (58€/mois avec accès libre)	360 €	65 €
7	1 XCROSTRAINING (XCT)OUTDOOR (extérieur)	20€/mois	180 €	40 €
8	1 COURS CO XCT INDOOR Lady ou Men+ 1 XCT INDOOR mixte+ 1 XCT OUTDOOR	70€/mois (78€/mois avec accès libre)	510 €	90 €
9	ENFANTS VTT	480€ / AN soit 40€/mois	300 €	60 €
10	PASS FAMILY 1 PARENT	450€ / AN/10mois soit 45€/mois	330 €	15€ / SÉANCE
11	PASS FAMILY 2 PARENTS	650€ / AN/10mois soit 65€/mois	450 €	25€ / SÉANCE
12	PPReF : Programme Personnalisé de Remise en Forme encadré par votre coach en collaboration avec notre médecin nutritionniste	5€/séance pour obligatoirement minimum 2 séances /semaine (= 40€/mois soit 480€/an) Pour 3 séances / semaine(= 60€/mois soit 720€/an)	360€/mois pour obligatoirement minimum 2 séances/semaine 540€/mois pour 3 séances/semaine	-
13	ENFANTS et ADOLESCENTS	250€/an de septembre à juin 1h/semaine le mercredi	-	-
14	JEUNES MAMANS	190€ pour 20 séances sur 12 semaines	-	-

