

# Les programmes pour 2016-2017

Cotisations annuelles

<b>AQUAGYM</b>	Séance de 45 minutes • samedi 12h00 - 12h45	75 €
<b>NATATION</b>	Séances de 1h30 - perfectionnement adulte (tous niveaux) • Lundi 12h00 - 13h30 19h00 - 20h30 • Mercredi 12h00 - 13h30 20h30 - 22h00 • Samedi 12h15 - 13h45	Monsois 115 € Extérieurs 125 €
<b>AQUAGYM et NATATION</b>	Une séance <b>aquagym</b> de 45 mn le samedi + une séance de <b>natation</b> de 1h30 perfectionnement à choisir dans la semaine (voir horaires <b>natation</b> ci-dessus)	120 €
	OU Une séance le samedi de 45 mn d' <b>aquagym</b> et 30 mn de <b>natation</b>	85 €
<b>COURSE à PIED</b>	Une séance par semaine pour tous niveaux (initiation débutants ou confirmés) • samedi 10h30 - 12h00	Monsois 45 € Extérieurs 55 €
	En activité complémentaire	25 €
<b>AQUAPHOBIE</b>	Douze séances de 45 mn • samedi 13h00 - 13h45	73 €
<b>FORFAIT toutes ACTIVITÉS</b>	Hors aquaphobie, toutes les activités du club vous sont accessibles.	155 €
<b>ACTIVITÉS non ENCADRÉES</b>	Coureur individuel, droit d'adhésion Acquisition du badge	20 € 10 €

**TARIF PRÉFÉRENTIEL** : Remise de 20 % aux chômeurs, étudiants (sur justificatif), familles à partir de 3 inscrits, bénéficiaires du R.S.A.



ASSOCIATION MONS TRIATHLON

**Des activités sportives différenciées pour tous**



Association Mons Triathlon



Piscine - 20 rue Lacordaire  
59370 MONS EN BAROEUL  
[www.mons-triathlon.fr](http://www.mons-triathlon.fr)



Association Mons Triathlon

[www.mons-triathlon.fr](http://www.mons-triathlon.fr)

Piscine - 20 rue Lacordaire - 59370 MONS-EN-BAROEUL

**Les contacts**  
Gaëtane 06 75 44 12 03  
Corinne 03 20 47 54 23 (le soir)  
Salvatore 03 20 04 91 17 (le soir)



ASSOCIATION **MONS TRIATHLON**

**MONS TRIATHLON** vous permet de pratiquer des activités sportives accessibles à tous et à toutes.

- La **natation**
- L'**aquagym**,
- La **course à pied**.
- Des activités de l'association permettent aussi d'appivoiser et de dominer l'**aquaphobie**.

Les activités sont pratiquées selon votre choix et selon votre rythme, en **sport détente** ou en **sport de perfectionnement**.

Des équipements sportifs sont à la disposition du club, sous forme de créneaux réservés :

- Piscine Municipale, rue Lacordaire
- Piste du stade Peltier, rue Bossuet
- Salle de sport Renaissance, rue Bossuet.

Toutes les séances sont encadrées par des professionnels à la qualité reconnue.

**Avant l'inscription, une séance d'essai est offerte sur présentation d'un certificat médical**



Vous savez nager ? alors, vous êtes prête ou vous êtes prêt à écouter les conseils du coach. Bien entendu, vous pourrez pratiquer la natation selon votre choix et selon votre rythme.

Horaires de l'Association  
à la Piscine Municipale

- **Lundi** 12h00-13h30 19h00-20h30
- **Mercredi** 12h00-13h30 20h30-22h00
- **Samedi** 12h15-13h45

Débutant ou pratiquant confirmé, vous améliorerez votre condition physique en suivant les conseils d'un coach à la pratique reconnue.

Horaire de l'Association au  
Stade PELTIER et salle RENAISSANCE :

- **Samedi 10h30-12h00**



Découvrez une activité toute en douceur, mais dynamique qui vous apportera un véritable bien-être physique. Chaque séance se déroule avec les conseils d'un véritable spécialiste.

Horaire de l'Association  
à la Piscine Municipale

- **Samedi 12h15-13h00**



Ne vous privez plus des bonheurs de l'eau. En apprenant à dominer ce trait de caractère, vous découvrirez, en toute sécurité, les sensations et les bien-être infinis que procure l'élément liquide.

Horaires de l'Association  
à la Piscine Municipale :

- **Samedi 13h00-13h45**

