



Adresse postale: Piscine Municipale – Rue Comtesse de Ségur – 59790 Ronchin Mail: ronchin.ac@gmail.fr Site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>

DOSSIER INSCRIPTION 2018 / 2019 à partir du 1er avril 2019

NOM Prénom			
Date et lieu de naissance / Nationalité			
Adresse n° et rue			
Code postal et ville			
Tél fixe (Liste rouge ☐ ¹) Tél portable			
Adresse e-mail			
Nom, téléphone et adresse de la personne à contacter en cas d'urgence			
Nom et n° tél du médecin traitant			
RECOMMANDATIONS MÉDICALES PARTICULIÈRES			

Activités Cochez celles que vous comptez pratiquer	Aquagym ☐	Fitness ² ☐	Course à Pied Participation aux courses ☐	Triathlon Loisirs Triathlons occasionnels, licences journée en + ☐
	Natation ☐		Course à Pied championnats Voir temps qualificatifs sur le site FFA ☐	Triathlon Compétition Mini 4 triathlons/an, IRON ☐
Objectifs				

Certificat Médical (datant de moins de 3 mois, sauf renouvellement adhésion RAC Course à Pied Triathlon validité 3 ans)

(Pour la natation, course à pied et triathlon, faites indiquer « **en compétition** », gardez un exemplaire)

La visite médicale annuelle préalable au sport doit se faire soit chez votre médecin, soit au centre de médecine du sport – Rue Comtesse de Ségur – Piscine Municipale, au 03 20 62 12 69

Inscription		
TARIF : Tarif page suivante, votre choix : (1) (2) (3) (4)	Cotisation de	
Dossier	Cochez	Visa RAC
Enveloppe timbrée à votre nom et adresse si vous n'avez pas d'adresse mail		
Responsabilité Civile : Nom de la compagnie d'assurance et numéro de la police		
Certificat médical datant de moins de 3 mois		
Règlement de la cotisation (chq, esp.)		
Visa RAC dossier complet par	Le :	

Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter (disponible sur le site, affiché salle J Moulin) ;

J'accepte que les coordonnées – mail – téléphone – adresse³ – soient transmises aux membres et adhérents du RAC : ☐ oui ☐ non
L'adhésion au club autorise les organisateurs à utiliser les photos, films ou tout autre enregistrement de cet événement et sur lequel je figurerai.

S'impliquer dans la vie associative, c'est apporter sa brique à une belle et grande bâtisse humaine. Les membres du bureau sont bénévoles, merci de les aider quand ils vous sollicitent pour faire vivre votre club. Je m'engage à 2 h de bénévolat pour le club pendant la saison

Date et signature de l'adhérent

¹ Cocher la case si tel est le cas

² Fessiers – abdominaux – musculation et Étirements

³ Barrer la mention inutile

TARIFS 2018 / 2019

1	2	3	4
Fitness + Natation + Aquagym	Fitness+Natation+Aquagym + Course à pied Loisirs Licence Loisirs comprise(permet de participer aux courses sauf cross qualificatifs et certains championnats) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Fitness+Natation+Aquagym + Course à pied Compétition Licence annuelle Compétition comprise (Classement régional, national,cross, voir temps site FFA) + Triathlons occasionnels Licence journée (à acheter en +)	Fitness+Natation+Aquagym + Course à pied Loisirs + Triathlons Compétition Licence annuelle Compétition comprise (mini 4 triathlons/an, IRON)
120 Euros	150 Euros	150 Euros	190 Euros
TARIFS à partir du 1er Avril 2019			
60 Euros	90 Euros	110 Euros	150 Euros
Dossier d'inscription complet à envoyer ou à déposer à la piscine sous enveloppe à l'attention du RAC ou à remettre aux vice-présidents ou aux entraîneurs lors des différentes séances pendant les 3 premières semaines de septembre. Vice-présidents : Sabrina FOUQUET (gym), Monique DYM, Jean-François PAUL (course à pied),Olivier CAMPS (triathlon, natation), Correspondante : Marcelle VERSTRAETEN (aquagym)			

Location combinaison Triathlon : 10 euros par week-end, avec chèque de caution 100 euros

PLANNING*

Jour	Horaires	Activité	Lieu	Accessibilité
MARDI	19h30 – 21h00	Athlétisme	Piste *	(2), (3), (4)
MERCREDI	18h30 – 19h30	Fitness : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	19h30 – 20h30	Fitness : Stretching	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
	21h00 – 22h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)
JEUDI	19h00 – 20h30	Athlétisme	Piste *	(2), (3), (4)
	20h00 – 20h45	Aquagym	Piscine	(1), (2), (3), (4)
VENDREDI	18h30 – 19h45	Fitness : Renforcement musculaire	Salle Jean Moulin	(1), (2), (3), (4)
SAMEDI	12h00 – 13h00	Natation	Piscine	(1), (2), (3), (4)

Le club se réserve le droit d'annuler les séances si le nombre de participants est inférieur à 5 personnes

* Piste : Complexe sportif José Savoye, 180 Avenue Gaston Berger à Lille

Salle Jean Moulin : 88 rue Roger Salengro à Ronchin

Mail: ronchin.ac@gmail.fr

Autres renseignements sur le site: <http://www.ronchin-athletic-club.fr>