

# Cours de RPM à Espace forme pour les membres du club de l'USV triathlon pour la saison 2015/2016

## Accès aux séances

Principalement sur le **créneau du vendredi de 19h30 à 20h15**.

Occasionnellement sur d'autres créneaux de cours collectifs pendant la semaine.

Avec carte prépayée à présenter pour marquage lors de l'accès à la séance.

## Réservation

Sur place, sur les feuilles disponibles, à partir du lundi, une semaine avant (Ex Lundi S49 sera dispo la feuille pour la S50).

Environ 10 personnes du club maxi par séance.

La personne qui réserve s'engage à être présent lors de la séance ou à prévenir en cas d'imprévu.

## Tarif

**Carte 10 séances** à un tarif préférentiel pour le club.

Cette carte est valable 1 an. Les séances non effectuées pendant cette période ne seront pas remboursées

Nota : Dans quelques semaines sera mis en place un accès avec carte magnétique. Caution 10 € remboursée lors de la restitution.

## Pour la séance

Accès aux vestiaires et mise à disposition d'un casier (Prévoir un cadenas). Accès aux douches.

Pendant les cours, prévoir une petite serviette et une bouteille d'eau.

Les chaussures à utiliser sur le vélo sont de simples baskets ou des chaussures avec cale type Shimano.

La séance sera animée par Vincent qui vous donnera des conseils personnalisés sur place.

Pour tout renseignement, veuillez contacter **Robin THOMAS** au **06 67 00 44 70** ou par mail : **robin.thomas3@orange.fr**