



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## CLUB DE TRIATHLON DYNAMOS

2093 Rue de la Visitation, Montréal, QC H2L 3C9  
Renseignements : (514) 522-2246 poste 9217  
Courriel : [dynamosmtl@gmail.com](mailto:dynamosmtl@gmail.com) ou [jrichard@asccs.qc.ca](mailto:jrichard@asccs.qc.ca)



**Saison : 23 Septembre 2019 au 4 septembre 2020**

**Coût Annuel** : 570 \$

**Coût Semestriel (4 mois) :**

Triathlon : 195 \$  
Natation : 154 \$  
Vélo : 102 \$  
Course : 102 \$

**Frais supplémentaire :**

- 15 \$ carte de membre de l'ASCCS
- 72 \$ pour accès au gym 1 an (4 programmes d'entraînement)
- (10-15 \$) pour la course intérieure à Claude-Robillard
- 70 \$ pour affiliation TQ

**Natation**

- Entraînement de natation à la piscine de l'ASCCS
- Nage en eau libre au parc Jean Drapeau ou piscine parc Jean Drapeau (été)

**Vélo**

- Entraînement sur vélo stationnaire à l'ASCCS
- Entraînement au circuit Gilles-Villeneuve/voie maritime/ CH (été)

**Course**

- Course à la piste intérieure Claude-Robillard
- À partir du mois d'avril entraînement est au parc LaFontaine ou au parc du mont Royal

**Horaires des entraînements Septembre à Avril**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Natation 6 h- 7 h				Vélo* 10 h- 11 h 30
		Course** 18 h- 19 h 30	Natation 18 h 30-20 h		

**Horaires des entraînements du mois d'Avril à Août**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Natation*** 6 h- 7 h				
Vélo 18 h 30- 20 h		Course 18 h- 19 h 30	Natation*** 18 h 30-20 h		

**\* Possibilité deux plages horaires en Novembre pour le spinning, tout dépend du nombre d'inscription et du nombre de vélo**

**\*\* Course à l'intérieur mois de Janvier-Février-Mars, changement d'heure possible**

**\*\*\*horaire entraînement de natation du mois de juillet et août n'est pas déterminé (février)**