



## Club Aquatique les Marlins de Québec – CAMQ

682 avenue Royale, PO box 57016 , G1E 1Z0, Québec

www.camq.ca / wincamq@gmail.com / 581-983-7618

**TRI MARLINS**; *une passion, une famille, un club!*

*UN service de triathlon moderne soutenu par un club de natation qui place la personne au centre de tout!*

Pourquoi TRIMARLINS est la place de choix:

- Le plus grand choix de plages horaire de natation de la région avec 13.
- Un des clubs les plus abordables au Québec
- Un entraîneur niveau 4 avec 33 années d'expérience, près de vous en tout temps.
- Un suivi technique basé sur les meilleurs nageurs au monde.
- Les enfants et parents peuvent s'entraîner ensemble EN TOUT TEMPS -les meilleurs rabais de familles de la région
- Un suivi physiologique basé sur les protocoles d'entraînement requis pour faire la différence.
- Il est possible de nager SANS interruption du début septembre 2019 au début septembre 2020.
- Pas de session pas de souci, plusieurs options de tout inclus.
- On offre un rabais pour les triathlètes qui souhaitent commencer plus tard en automne ou s'inscrire automne seulement
- Le coaching en privé est disponible avec nos ressources qualifiées dans les 3 sports ou le suivi TRI complet
- Accès au méga samedi fitness 3 annuels gratuitement avec l'abonnement annuel
- ligue d'été en sus ou incluse dès maintenant (horaire d'été débute le 1er juin 2020:ajout natation en lac et + de vélo/course)
- accès en tout temps au circuit de natation (affiliation facile et coaching dans les compétitions régionales et provinciales)
- Club de natation reconnu par la fédération de natation du Québec
- Ligue d'été qui inclut 2 courses-vélo de groupe, 4 nage en eau libre et une journée TRI par semaine (annuel plus ou ÉTÉ seule)

*** voir page 2 pour tous les services***	<b>Annuel 2019-20</b> 9 sept au 31 mai Pas d'interruption de la natation	<b>Annuel plus !</b> Obtenez votre été à rabais! *ligue d'été incluse	<b>Été 2020 seule</b> 1 juin -5 sept
L'option TRI-1 nage Junior ou Adulte	649 (ou 3 x 230)	Plus 149	249
L'option TRI-2 nages Junior ou Adulte	799 (ou 3 x 285)	Plus 199	299
L'option TRI-3 nages ou + Junior Adulte	899 (ou 3 x 320)	Plus 229	329

- Si vous avez votre natation déjà payée on soustrait ce montant \*\*\*

*Deuxième de famille 15 % de rabais sur la plus petite inscription*

*Troisième de famille 30 % de rabais sur la plus petite inscription*

*Quatrième de famille 50% de rabais sur la plus petite inscription*

### **HORAIRE NATATION Marlins et TRI Marlins**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6h50-8h00 Cégep LIM *	6h50-8h00 Cégep LIM	6h50-8h00 Cégep LIM	----	6h50-8h00 Cégep LIM	7h15-8h30 Cégep LIM
17-00-18h00 HAMEL	16h00-17h30 Cégep LIM	16h30-17h30 Odyssee	17h00-18h00 18h00-19h00 HAMEL	16h00-17h30 Cégep LIM	15h30-18h00 Cégep LIM

\*sous toute réserve

# L'inscription au club TRI vous offre: Les inclus à la carte totalisent plus de 600\$ à la carte

Les courses de l'automne et du printemps (valeur de 1\$)  
 Les Samedi TRI au cégep \*\*\*3 Méga Bloc Samedi TRI les 7 décembre, 9 février et 4 avril \*\*\* on nage, bike et cours ! \*\*\*  
 (valeur de 120\$)  
 La Clinique de course (valeur de 40\$)  
 La Clinique de vélo (valeur de 40\$)  
 Le T-shirt TRI MARLINS (valeur de 20\$)  
 Le Casque de bain MARLINS (valeur de 10\$)  
 Le Plan d'entraînement avec nos professionnels (valeur supérieure à 200\$)  
 L'Accès Mérici (voir tableau des avantages) et accès au GYM à Rabais 160\$ annuel absolument **incroyable** (valeur priceless)  
 Les 13 plages de Natation (valeur inestimable)

## HORAIRE MÉRICI À SEC: *Plaines et collège Mérici à moins d'être spécifié autrement*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		Samedi
7h10	Course avancé Intervalles courts adultes			course avancé intervalles longs adultes		9h00 Cégep Limoilou Course ou Vélo ou Méga Day ou Cliniques ou cross fit *quelque chose à chaque samedi *
12h10	VÉLO tous les niveaux	Course Intervalles Marche, débutant, Intermédiaire et avancé	VÉLO Tous les niveaux	Courses Escaliers Cap Blanc Marche, débutant, intermédiaire et avancé		
	Cross-Fit/Vini Yoga	Yoga actif	Vini Yoga	Pilates	Crossfit	
18h10	VÉLO (Odyssée) tous les niveaux / âges		Course (Odyssée) tous les niveaux / âges	Course Tous les niveaux / âges		
		Crossfit		Vini Yoga		

	16 sept au 22 novembre et du 27 avril au 31 mai
	16 sept au 22 novembre et du 27 avril au 31 mai
	16 sept au 22 novembre et du 3 février au 17 avril
	Du 27 avril au 31 mai
	16 sept au 22 novembre, 3 février au 17 avril, du 27 avril au 31 mai
	Du 28 sept au 31 mai

### COURSES – CROSS

TRIMARLINS seront présents aux compétitions suivantes (d'autres s'ajouteront sous peu).

### COUNTRY :

DIMANCHE 6 octobre 2019 : Cross Country des Cadets de l'Air à Valcartier  
 (500m pour les 5-, 1.5km pour les 6 à 11ans, 3.5kms pour les 12 à 15ans, 6.5kms ou 15kms pour les 16ans et plus)

DIMANCHE 27 octobre 2019 : Cross Country Castor-Kanik à Valcartier  
 (500m pour les 5-, 1.5km pour les 6 à 11 ans, 3.5 km pour les 12 à 15ans, 5 ou 10 kms pour les 16 ans et plus)

