



INSCRIPTION

Entraînements préparatoires

TEP BP JEPS

LE PLESSIS BELLEVILLE

NOM :
Prénom(s) :
Adresse :
Code postal : Ville :
Téléphone :/...../...../...../.....
Email :

Chaque créneau comprend soit un entraînement pour les deux options (A et B) soit un entraînement dédié à l'option que vous souhaitez (A ou B). Pour rappel, option A = Cours Collectifs et B= Haltérophilie Musculation.

TARIFS :

- Option A ou B : **30.00€**
- Options A et B : **50.00€**

ENTRAINEMENTS				
Entourez votre choix (une seule option) ou vos choix (deux options sur les créneaux que vous souhaitez)				
Jours / Horaires	OPTION B	OPTION A	OPTION A	OPTION B
Samedi 08/05	9h30 - 10h30	10h45 - 11h45	14h00 - 15h00	15h15 - 16h15
Dimanche 09/05	9h30 - 10h30	10h45 - 11h45	14h00 - 15h00	15h15 - 16h15
Samedi 22/05	9h30 - 10h30	10h45 - 11h45	14h00 - 15h00	15h15 - 16h15
Dimanche 23/05	9h30 - 10h30	10h45 - 11h45	14h00 - 15h00	15h15 - 16h15

Les entraînements (A ou B) durent 1h00. Ils s'articulent entre théorie et pratique sur des notions relatives aux échauffements spécifiques, aux techniques d'exécution et aux méthodes d'entraînement utiles pour l'optimisation des mouvements ou pratiques évaluées lors des tests d'exigences préalables (TEP).

- OPTION A : Test Navette + Chorégraphie STEP / Renforcement musculaire et souplesse
- OPTION B : Test Navette + Mouvements de musculation (Tractions / Squat / Développé couché)

Pièces à joindre

- 1 certificat médical, de **non contre-indication à la pratique des activités de la forme** (réutilisable pour les TEP officiels en cas d'inscription chez Eficiencia)

PAIEMENT :

- Soit en espèces (uniquement sur place le jour des tests, ne joignez pas d'argent à votre courrier)
- Soit par 1 chèque du montant de votre choix (30.00€ ou 50.00€) à l'ordre : EFICIENCIA



La participation à un entraînement octroi une réduction de 20% sur l'inscription aux TEP officiels organisées par Eficiencia (en Hauts de France uniquement). Un justificatif vous permettant de faire valoir cette réduction vous sera remis lors de votre présence à l'entraînement.

Envoyez votre inscription à l'adresse suivante :

FAPS - EFICIENCIA

5 Avenue Georges BATAILLE

60330 Le Plessis Belleville