



SETE THAU TRIATHLON

Adultes tous niveaux – mars à juin 2019

QUI ?

→ Dès l'âge de **17 ans** / né(e) en **2002 et avant**

QUAND ? (Créneaux d'entraînements)

Jour	Horaires	Activité	Lieu
LUNDI	12h-14h	Natation	Piscine Biascamano
	18h30-20h	Natation	Plage de la Corniche
MARDI	7h-8h	Natation	Piscine Biascamano
	18h30-20h	Course à pied	RDV Stade J. Curie
MERCREDI	20h-21h30	Natation	Piscine Clavel
JEUDI	18h30-20h	Course à pied	Stade J. Curie
VENDREDI	8h-10h	Natation	Piscine Biascamano
	18h-19h30	Renforcement musculaire	Salle Escrime Caserne Vauban
SAMEDI	8h30-10h	Technique Vélo	RDV parking Fonquerne
DIMANCHE	Matin	Vélo	Selon saison/météo

(NB : créneaux encadrés par un diplômé d'état)

COMBIEN ?

→ **186€ / an** (licence loisir FFTRI) ou **250€ / an** (licence compétition FFTRI)

1 MOIS D'ESSAI GRATUIT !

INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

→ **sete-thau-triathlon.fr** / 06 33 39 51 54 / achilbh@live.fr



OSEZ LA DIFFERENCE

