

Stage féminin septembre 2019

Au centre d'hébergement «La Fontaine Lupin» à Port des Barques (17)
(photos et localisation du centre d'hébergement en dernière page)



2,5
Jours

40
places

Stage féminin septembre 2019

Du vendredi 13 septembre à 17h00 au dimanche 15 septembre à 17h30

Ouvert à toutes les licenciées des clubs néo-aquitains
(-> âge minimum : 16 ans en 2019)

Début du stage vendredi à 17h00 / Fin du stage dimanche à 17h30)

Frais de participation de 80€

pour les 2 jours ½ en pension complète

Les inscriptions seront closes à la 40^{ème} inscrite ou au plus tard le lundi 2 septembre 2019

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Informations complémentaires
sur le contenu du stage

- Entraînements dans les 3 modes de locomotion
- **NATATION** dans la retenue d'eau de Port des Barques (combinaison néoprène conseillée)
- **VELO** tous les après-midi sur des parcours peu vallonnés (vélo de route en bon état avec pédales automatiques ou plates avec cale-pieds - **3 groupes de niveau prévus**)
- **COURSE A PIED** en nature sur parcours variés, y compris sur l'île madame accessible à marée basse

Stage dirigé par les 3 conseillers techniques de la ligue Nouvelle-Aquitaine de triathlon

+ 1-2 autres techniciens diplômés

Pour toute information technique ou conseil sur le stage, vous pouvez contacter le CTL responsable des stages :

Fabrice HOUZELLE

06 52 89 67 35

f.houzelle@triathlonlna.fr

Modalités d'inscription

Inscriptions en ligne via ce lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7S3PhSxI3tbk8tJPIf9FOUIHK651DlbMeLXtnXrl3LBjciA/viewform?usp=sf_link

NB : le paiement par chèque sera à apporter le jour du stage.

Frais de participation de 80€ pour les 2 jours ½ en pension complète

40 places maximum (chambres de 4 à 5)

Les inscriptions seront closes à la 40^{ème} inscrite ou au plus tard le lundi 2 septembre 2019

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



Centre d'Hébergement La Fontaine Lupin
3 Les Fontaines
17780 - ST NAZAIRE SUR CHARENTE



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !