

WEEK-END

Triathlon Santé



En pleine forme!

LE TRIATHLON
SANTÉ BIEN-ÊTRE
LOISIR, C'EST
POSSIBLE POUR
TOUTES & TOUS !

DU VENDREDI 08 AVRIL À 14H
AU DIMANCHE 10 AVRIL
2022

FAIRE DU TRIATHLON POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

**UN WEEKEND
POUR ESSAYER !**

OUVERT AUX LICENCIÉS & NON LICENCIÉS

📍 À CHEOPS - LIMOGES (87)



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
NOUVELLE-AQUITAINE

INFOS PRATIQUES



POUR QUI ?

Toute personne adulte licenciée ou non, qui souhaite apprendre les activités enchaînées dans un but de santé, de loisir ou préparer son premier triathlon



PRÉ REQUIS

Savoir nager et faire du vélo (aucun niveau sportif demandé)



MATÉRIEL

Un vélo (course ou VTT ou ville), tenues de bain et de course à pied



HORAIRES

Du vendredi à partir de 14h (possibilité d'arriver plus tard) au dimanche à 17h30



FRAIS DE PARTICIPATION

80€ (60€ par personne si du même foyer / inscription et paiement en ligne
Le tarif comprend les nuitées, les repas et l'encadrement technique



NOMBRE DE PLACES

Limité à 20



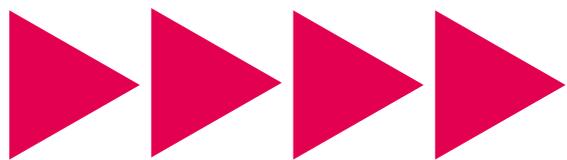
PROGRAMME

Exercices du bilan de condition physique / Exposé sur le sport et la santé /
Marcher-courir /
Aisance aquatique en piscine / Pilotage du vélo et parcours en groupes de niveau /
Renforcement musculaire et étirements / relaxation / Moments conviviaux



ENCADREMENT

Bernard Feniou conseiller technique de ligue
et des entraîneur-e-s formé-e-s au coaching triathlon santé



INFOS PRATIQUES

LE LIEU

- CHEOPS 87 -



POUR S'Y RENDRE

Rue de l'Ancienne École Normale d'Instituteurs
87000 LIMOGES

INSCRIPTIONS



<https://cutt.ly/gOKNJae>

POUR LES NON LICENCIÉS

NOUS VOUS TRANSMETTRONS APRES VOTRE INSCRIPTION UN PASS STAGE A COMPLÉTER



+ D'INFOS

WWW.TRIATHLONLNA.FR

BERNARD FENIOU

CONSEILLER TECHNIQUE DE LIGUE

B.FENIOU@TRIATHLONLNA.FR

06.87.12.62.48

CONTACT