

En mai & juin



avec **DINAN TRIATHLON**

Bougez ! C'est l'ÉTÉ

13/5 → 19/5				Stade M.BENOIST 19H00			
20/5 → 26/5	Piscine LEHON 20H00			Stade M.BENOIST 19H00			
27/5 → 2/6	Piscine LEHON 20H00		Port de DINAN 18H30				
3/6 → 9/6	Piscine LEHON 20H00			Stade M.BENOIST 19H00			
10/6 → 16/6	Piscine LEHON 20H00			Port de DINAN 19H00			
17/6 → 23/6				Stade M.BENOIST 19H00			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Dinan Triathlon – Édition 2024

Aux mois de mai et juin 2024, **Dinan Triathlon**, avec le soutien de la FFTRI, vous propose un programme d'activités afin de vous accompagner lors de votre reprise de l'activité physique.

Participez* à 10 séances encadrées !

Au programme :**

natation (adaptée), vélo, exercices de préparation physique générale, assouplissements, course à pied (adaptée), gainage, bike and run, enchainements...

N'hésitez pas et **profitez** de cette **opportunité** pour renouer avec l'exercice physique pour votre **santé** et votre **plaisir**.

 **Renseignements au : 06 38 38 29 74**

*** Participation sous réserve d'inscription préalable au programme pour la somme de 20 euros.**

**** Le programme est susceptible d'évoluer en fonction du public et des conditions météo.**

 **DINAN Triathlon**

 **Dinan_Triathlon**

 **www.dinan-triathlon.fr**

