

En Septembre

avec

DINAN TRIATHLON

RENTRÉE = Bougez !



Edition 2023

A l'occasion de la rentrée, Dinan Triathlon avec le soutien de la FFTRI vous propose un programme de séances encadrées 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 (reprise et plus selon votre niveau), Gainage, Bike and run, Enchainements , etc...

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
11/9 – 17/9				Stade M.BENOIST 19H00			
18/9 – 24/9	Piscine LEHON 20H00			Port de DINAN 19H00			
25/9 – 01/10	Piscine LEHON 20H00			Stade M.BENOIST 19H00			
02/10 – 08/10	Piscine LEHON 20H00			Port de DINAN 19H00			
09/10 – 15/10	Piscine LEHON 20H00			Stade M.BENOIST 19H00			
16/10 – 22/10				Stade M.BENOIST 19H00			

Alors n'hésitez pas et PROFITEZ de cette OPPORTUNITE pour renouer avec l'exercice physique pour votre SANTE et votre PLAISIR.

Renseignements au : 06 38 38 29 74