

En septembre



Dinan Triathlon, avec le soutien de la **FFTRI**, 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 auprès d'Audrey LAMY : 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
2 place d'Abstatt - Léhon
22 100 Dinan
Siret : 890 248 131 00017

[DINAN Triathlon](#)

[dinan_triathlon](#)

[www.dinan-triathlon.fr](#)

Présidence... Elisabeth DUCLOS et Samuel FERLICOT... 06 86 78 65 19

Secrétariat... Loïc TAISNE..... dinatri@gmail.com



Planning des séances

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
9/9 → 15/9				Stade M.BENOIST 19H00			
16/9 → 22/9			Port de DINAN 19H00			Piscine LEHON 12H00	
23/9 → 29/9				Stade M.BENOIST 19H00		Piscine LEHON 12H00	
30/9 → 6/10				Stade M.BENOIST 19H00		Piscine LEHON 12H00	
7/10 → 13/10				Stade M.BENOIST 19H00		Piscine LEHON 12H00	
14/10 → 20/10				Stade M.BENOIST 19H00			