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 et Séverine DEMARAIS…… secretariat@dinan-triathlon.fr

Planning des séances

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8/9 → 14/9				Stade M.BENOIST 19H00			
15/9 → 21/9		Salle B.HINAULT La Nourais LEHON 19H30				Piscine LEHON 13H00	
22/9 → 28/9		Salle B.HINAULT La Nourais LEHON 19H30		Stade M.BENOIST 19H00			
29/9 > 5/10			Port de DINAN 18H45			Piscine LEHON 13H00	
6/10 → 12/10				Stade M.BENOIST 19H00		Piscine LEHON 13H00	
13/10 → 19/10				Stade M.BENOIST 19H00			