



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

STAGE FEMININ - BOYARVILLE
(30/09/17 et 01/10/17)

Comme chaque année, la ligue organise un stage féminin de rentrée à Boyardville.

Ce dernier est piloté par Frantz Payelle, président de la commission mixité à la ligue.

Les licenciées et débutantes sont acceptées.

Ci-dessous, quelques informations concernant ce rassemblement.

Dates du stage :

- du samedi 30 septembre 2017 à 9h00
- au dimanche 1er octobre 2017 à 17h00

Tarif du stage :

- 10€ pour le stage
- 10€ pour le surf
- + 10€ pour location de vélo si nécessaire
- > soit 20€ sans location de vélo
- > règlement sur place par chèque à l'ordre de la ligue Poitou-Charentes de triathlon" pour le stage - surf et location de vélo en espèce

Programme du stage :

Samedi

- 9h00** : accueil - distribution des chambres - réception des VTT
- 10h30 - 11h30** : natation en mer + CAP sur le sable dur
- 12h00** : repas
- 14h00 - 15h30** : VTT dans les bois
- 16h00 - 18h00** : gymkana (adresse en velo)
- 19h00** : repas
- 20h00 - 21h00** : débat (musculature et PPG en triathlon)





Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Dimanche

9h00 : éducatifs velo (comme en école de tri)

10h15 - 11h45 : Bike and Run

12h00 : repas

14h00 - 15h30 : surf (travail des appuis dans l'eau)

16h00 : pot de fin de stage

17h00 : fin

Inscriptions :

-> par mail auprès de Frantz Payelle : frantz.payelle17@gmail.com

Attention nombre de places limitées