

COMITÉ NORD TRIATHLON

Stage féminin – 18 & 19 Novembre 2017

Abbaye des Guillemins – Walincourt-Selvigny (59)

Le comité départemental Nord organise un stage féminin de découverte, d'initiation et de perfectionnement, le weekend du 18 au 19 novembre 2018. L'hébergement et la restauration principale se dérouleront au sein de l'abbaye des Guillemins à Walincourt-Selvigny (59127), à proximité de Cambrai.

Le stage Loisir - Santé / Bien-être est ouvert à toutes (à partir de 18 ans). Les séances seront organisées et adaptées avec différents groupes de niveaux.

Inscriptions limitées à 40 personnes. Passé les 40 premières inscrites, les inscriptions suivantes seront placées sur liste d'attente.

Coût : 40 € / personne licenciée FFTRI des Ligues Nord-Pas de Calais ou Picardie
50 € / personne non licenciée FFTRI ou licencié(e) hors Ligue

Le tarif comprend l'hébergement, la restauration et l'encadrement. Tous les repas seront pris sur place.

Les draps sont fournis par l'établissement néanmoins vous devrez vous munir de votre linge de toilette personnel.

+++++++

ATTENTION : Le désistement du stagiaire parvenu moins de 5 jours avant le stage entrainera la restitution d'uniquement 50% du prix du stage. En cas de désistement moins de 48 heures avant le début du stage, la totalité du stage reste à la charge du stagiaire.

Le règlement par chèque à l'ordre du Comité Nord Triathlon est à envoyer à :

Comité Nord Triathlon / Christophe Legrand - 1 chaussée Brunehaut - 59161 Naves

+++++++

Séances Natation : Piscine Liberté à Cambrai

Sorties Vélo : Abbaye des Guillemins – prévoir un VTT⁽¹⁾⁽²⁾
Pour le groupe « Santé / Bien-être », les VTC suffisent.

Sorties Marche Active : Abbaye des Guillemins – prévoir des chaussures tous types de terrain.

(1) Le Comité Nord peut vous louer un VTT pour la somme de 10 € pour le weekend.

(2) Le Comité Nord vous permettra d'essayer ses vélos avec assistance électrique pour vous familiariser avec la pratique du vélo.

Programme :

Samedi 18 Novembre 2017

13h00 : Accueil
14h00 : Atelier vélo
14h30 : VTT Séances et distances adaptées selon les groupes
16h45 : Goûter
17h00 : Initiation Pilates / sophrologie
18h45 : Natation
21h00 : Repas

Dimanche 19 Novembre 2017

08h00 : Petit déjeuner
09h00 : Apprentissage enchaînement d'activités ou Mini Duathlon
11h00 : Animation surprise
12h30 : Déjeuner
14h30 : Natation Séance technique natation selon les besoins.
16h30 : Fin du stage

COUPON REPONSE

NOM : PRENOM :

Date de naissance :/...../..... Adresse mail :@.....

Adresse postale :

.....

Club F.F.TRI. : Nmr de licence :
(si affiliée) (si affiliée)

Orientation de votre pratique sportive : Loisir compétitif Santé / Bien Etre

Demandes particulières :

Hébergement

Restauration

Natation

Course à pied

Cyclisme

Autres

Personne à contacter :
en cas d'urgence 