



Le **Triathlon** : trois sports enchainés (**natation**, **vélo**, **course à pied**), complémentaires qui permettent de faire travailler tous les muscles du corps mais également la coordination, le souffle et l'endurance, en mode loisir ou en compétition. Les sports associés comme le Bike and Run, le Duathlon ou encore l'Aquathlon sont aussi pratiqués.

Journée découverte : mercredi 15 septembre à partir de 16h30 au parc des Roches Bleues à Aix-sur-Vienne.



Club ouvert à tous (école de triathlon en voie de labélisation) :

- enfants à partir de six ans et sachant nager
- adultes



www.bordsdeviennetriathlon.com



Bords de Vienne Triathlon



contact@bordsdeviennetriathlon.com



« Bords de Vienne Triathlon » vous propose :

Plusieurs entraînements par semaine :

- **Les lundis soir** : un entraînement de natation à la piscine de la cité scolaire Léonard Limosin à Limoges de 18h30 à 20h (toutes catégories bons nageurs).
- **Les mercredis après-midi** : un entraînement de sports enchaînés (course à pied /Vélo) au Parc des Roches Bleues à Aix-sur-Vienne, pour les enfants de 16h30 à 18h.
- **Les jeudis soir** : un entraînement de course à pied sur piste à Isle de 18h30 à 19h30 (enfants à partir de benjamin 1^{ère} année et adultes).
- **Les samedis soir** : un entraînement de natation à la piscine d'Aix-sur-Vienne à partir de 19h (enfants et adultes).
- **Les dimanches matin** : des rassemblements ponctuels sur divers sites, avec alternance vélo de route /VTT (cohésion de club adultes /enfants). Horaires et fréquence non déterminés à ce jour.

Mais également :

- Un accompagnement et un encadrement lors des compétitions définies par le calendrier régional.
- La possibilité d'essayer **gratuitement** toutes les activités sur une période **d'un mois** grâce au "Pass Club" (certificat médical obligatoire).
- Une option « **sport santé** » sans pathologie : tests et programme d'entraînement à la demande.

Tarifs 2021-2022 (licence FFtri et cotisation club comprises) :

- Enfant "compétition" : **110 €**
- Adulte "loisir" : **120 €**
- Adulte "compétition" : **130 €**



- ✓ **Avantage fratrie** : à partir du 2^{ème} enfant, **20 € de réduction** par licence.
- ✓ **Shak'@do (3^{ème})**, **Pass Club département (6^{ème})**, **Chèques Vacances**, **tickets CAF acceptés**.