

# US PALAISEAU TRIATHLON

## SECTION TRIATHLON SANTE

### C'est quoi un "PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTÉ" ?

Un programme 100% personnalisé adapté à votre condition physique et à votre santé pour :

- Retrouver forme et vitalité,
- Reprendre une pratique sportive après une interruption,
- Vous initier au triathlon en douceur, sans risque de blessure,
- Pratiquer une activité physique compatible avec votre état de santé notamment si vous êtes atteint.e.s de certaines pathologies (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, ...)

**Quelles sont les activités pratiquées ?** Natation - Vélo - Course à Pied / Marche/BungyPump

**Où?** Stade Georges Collet le mardi - Ecole Polytechnique le lundi et samedi

### A vous de choisir votre groupe pour retrouver forme et vitalité :

- Groupe triathlon santé loisir pour vous initier au triathlon en mode découverte
- Groupe triathlon santé adapté pour reprendre une pratique sportive après une interruption et pratiquer une activité physique compatible avec votre état de santé notamment si vous êtes atteint.e.s de certaines pathologies (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, ...)

**Nous contacter :** Karine Laurent / 06-88-78-05-54

**Cotisation Triathlon Santé :** Nouvelle adhésion licence loisir : 200€ / an et Renouvellement : 150€ / an

**Reprise des entrainements samedi 12 septembre 2020**

#### Semaine paire

Lundi	Mardi	Samedi
<b>Triathlon santé Adapté</b> 14h – 15H Bungypump	<b>Triathlon santé Loisir</b> 19h – 20h CAP / Marche/BungyPump	<b>Triathlon santé Adapté</b> 9h – 10h Natation 10h à 11h multi vélo +CAP/ marche/BungyPump
<b>Triathlon santé Adapté</b> 15h – 16H Vélo		<b>Triathlon santé Loisir</b> 11h à 12h multi vélo +CAP / Marche/BungyPump/cap

#### Semaine Impaire

Lundi	Mardi	Samedi
<b>Triathlon santé Adapté</b> 14h – 15H Bungypump	<b>Triathlon santé Adapté</b> 19h – 20h CAP / Marche/BungyPump	<b>Triathlon santé Loisir</b> 9h – 10h Natation 10h à 11h multi vélo +CAP/ marche/BungyPump
<b>Triathlon santé Adapté</b> 15h – 16H Vélo		<b>Triathlon santé Adapté</b> 11h à 12h multi vélo +CAP / Marche/BungyPump/cap

**Bungypump :** Bâtons de marche et d'exercice avec résistance, pour se muscler sans y penser !