



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**  
CENTRE - VAL DE LOIRE

# STAGE MIXITÉ

## Les objectifs :

- ✓ Pratiquer des disciplines enchaînées entre féminines dans des groupes homogènes
- ✓ Elargir vos connaissances et trouver de nouvelles idées
- ✓ Se motiver pour la saison sportive 2023
- ✓ Partager vos expériences

**18 & 19 MARS 2023**

## Programme prévisionnel :

**Samedi** : 10h30 - 11h30 : CAP  
13h30 - 15h : Natation  
15h30 - 18h : Vélo de route  
20h - 21h : Etirements et échanges

**Dimanche** : 8h - 8h30 : Réveil musculaire  
10h - 12h : Enchaînement Vélo - CAP  
14h - 15h30 : Natation



## ROMORANTIN

Ethic Etapes  
5 rue Jean Monnet  
41200 Romorantin-Lanthenay

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

[Cliquez ici](#)



Ligue Centre-Val de Loire de Triathlon



06.75.33.54.19



vircaille@gmail.com