



Planning des activités de la semaine

(ce planning est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo)

Lundi : réglage du vélo /course à pied / vélo

Mardi : vélo, gainage swissball, stretching, relaxation et détente

Mercredi : vélo, course à pied

Jeudi : multi, vélo, course à pied

Vendredi : vélo/cap et vélo



Encadré par John FULGRAFF, professionnel de B4M triathlon.

« POUR L'INSCRIPTION »

- Certificat médical OBLIGATOIRE
- Vélo et casque OBLIGATOIRES
- Tenue adaptée au sport
- Prévoir un sac à dos avec goûter + gourde d'eau pour tous les après-midis.