

GRATUIT ET EXCLUSIF AUX MEMBRES TRIATHLON QUÉBEC

VENEZ NAGER EN EAU LIBRE AVEC TRIATHLON QUÉBEC!

En tant que membre Triathlon Québec, il vous sera possible de pratiquer la nage en eau libre à la plage du Parc Jean-Drapeau. Simplement présenter votre carte de membre valide.

C'EST GRATUIT!

QUAND:

Tous les lundis et jeudis
du 22 juin au 17 août
inclusivement
18h00 à 19h30

OÙ:

Plage Jean-Doré au Parc Jean-Drapeau
Montréal



CLINIQUE MON 1^{ER} TRIATHLON

AU PROGRAMME

- Comment se préparer à son 1^{er} triathlon ?
- Les règlements de base
- Initiation en eau libre (avec prêt de combinaison isothermique)
- Pratique des transitions

ÉQUIPEMENT À APPORTER

- maillot de bain / trisuit
- lunettes et casque de bain
- vélo
- casque
- souliers de vélo
- souliers de course

QUAND:

29 juin / 6 juillet / 10 juillet /
27 juillet / 3 août / 13 août
18h00 à 19h30

S'INSCRIRE:

www.triathlonquebec.org

