

# 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<sup>ER</sup> TRIATHLON

### AU PROGRAMME

- Comment se préparer à son 1<sup>er</sup> 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](http://www.triathlonquebec.org)

