

Stage 100% féminin le WE du 11 et 12 mars 2023

Avec le soutien du CD67, de la Ligue Grand Est de Triathlon, l'équipe d'encadrement du Trimoval Molsheim vous propose un stage de triathlon adapté à la performance féminine.

Le programme : Stage du samedi 9h30 au dimanche 17h00

- Samedi rdv à la piscine intercommunale Le Triangle de Dachstein
 - Séance de CàP et PPG à l'extérieur durée 1h00
 - Séance de natation durée 1h30
 - Transfert voiture à l'Ecrin de verdure à Mollkirch
 - Séance vélo d'endurance sur terrain vallonné
 - Préparation mentale en groupe durée 1h30
- Dimanche départ de l'Ecrin de verdure
 - Séance technique de duathlon multi-enchaînement
 - Séance surprise

Hébergement : Gîte de groupe à l'Ecrin de verdure à 10 km de Molsheim, en 1/2pension, chambres de 2 à 4 personnes avec douche, salle de repos, local vélo fermé. <https://floessplatz.fr/fr/>

Nombre de participantes : hébergement limité à 20 personnes et 35 personnes maxi pour le stage

Repas :

- Prévoir son repas du samedi midi après la piscine ; son ravitaillement personnel
- Ravitaillement post séance du dimanche assuré par le club
- La ½ pension comprends le repas du samedi soir, un petit déjeuner sportif et le pique-nique froid du dimanche midi.

Deux formules au choix :

- Formule à 70€ : 2 jours de stage, 1 nuitée avec ½ pension, pique-nique du dimanche midi
- Formule à 35€ : 2 jours de stage, pique-nique du dimanche midi

Date limite d'inscription le 3 mars 2023

Inscription et paiement : <https://www.payasso.fr/trimoval/stagefeminin>