Nouveauté!



PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTE



Pour qui?

- > Je veux me remettre au sport.
- > Je veux prendre soin de ma santé.
- > J'ai besoin de faire le point sur mon état de forme.
- > Mon médecin m'a prescrit une activité physique au sein d'un club sportif.

Coaching Triathlon Santé

La F.F.TRI. vous propose un nouveau programme "COACHING TRIATHLON SANTÉ" adapté à votre condition physique.



Connectez-vous

- > Remplissez le <u>recueil d'informations en ligne</u>.
 - Trois minutes maximum!
 - Il a été validé par une commission médicale et renseigne sur vos habitudes de vie.

Testez-vous

Rendez-vous dans un club labélisé "TRIATHLON SANTÉ" pour passer, encadré par un éducateur formé, les exercices de condition physique.





- > Force
- > Souplesse > Vitesse





Consultez votre bilan Recevez par mail votre bilan de

condition physique personnalisé.



Bénéficiez d'un entrainement sur-mesure Votre éducateur dispose désormais d'un entraînement personnalisé, respectueux



Pour toute demande d'information complémentaire, vous pouvez envoyer un mail à : sante@fftri.com



