



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°3

29 octobre 2009

Chers amis triathlètes Dijonnais,

Entraînements natation :

Les créneaux natation sont tous accessibles à partir du jeudi 5 novembre. Consultez le planning des entraînements avec le lien suivant :

http://www.dijontriathlon.com/index.php?page_id=10653

PPG :

La préparation physique générale reprend à partir du mercredi 18 novembre. Les horaires : 18h à 20h

Conférence sur la diététique le 26 novembre 2009 :

Le jeudi 26 novembre à 18h au centre de Mirande. Conférence animée par David Ravassat (Société Punch Power). Voir lien suivant : <http://optimbike.centerblog.net/>

RAPPEL : Créneau piscine du lundi soir :

Comme chaque année, nous sommes contraints de réaliser une sélection sur le créneau du lundi soir (de 20h à 21h30) car nous n'avons que 2 lignes d'eau à la piscine du Carrousel. Les personnes désirant participer à cet entraînement doivent se faire connaître auprès d'Yves et Claudio **le plus rapidement possible**. Les personnes sélectionnées seront les personnes ayant un bon niveau global en triathlon et réalisant au maximum 6 minutes au 400 mètres.

RAPPEL : Interclubs de natation :

Le stage natation permet de préparer les interclubs de natation qui auront lieu les 14 et 15 novembre. Nous souhaitons présenter une équipe de 10 nageurs pour représenter le club (plus 2 remplaçants au cas où...). Les personnes intéressées doivent se faire connaître auprès d'Yves et Claudio. ATTENTION, les personnes qui s'engagent aux interclubs doivent impérativement être présentes les 2 jours. Dépêchez-vous de vous faire connaître afin d'inscrire l'équipe. **Date limite d'inscription : 6 novembre.**

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

Yves : 06 63 93 97 29 yves.nuffer@wanadoo.fr

Claudio : 06 76 86 44 04 clodiox@yahoo.fr

Pour info, retrouver les informations du club sur le site WWW.dijontriathlon.com

Claudio et Yves

