



## LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°4

04 novembre 2009

**Chers amis triathlètes Dijonnais,**

### **ERRATUM PPG :**

La préparation physique générale reprend à partir du mercredi 18 novembre de **18h30 à 20h.**

### **RAPPEL URGENT :Créneau piscine du lundi soir :**

Comme chaque année, nous sommes contraint 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 Carroussel.

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.

**ATTENTION : LES PERSONNES QUI ETAIENT INSCRITES L'AN PASSE NE SONT PAS INSCRITES D'OFFICE. ALORS MANIFESTEZ-VOUS !!! SAMEDI, LA LISTE DES NAGEURS DU LUNDI SERA DIFFUSEE.**

**A BON ENTENDEUR .....**

### **POUR INFO :**

Dans l'attente de la fin officielle de reprise des licences (25 novembre prochain) seront prioritaires sur les créneaux d'entraînement et en particulier sur les créneaux natation les membres du club à jour de leur cotisation 2009-2010

### **Interclubs de natation :**

En raison du manque de participants, nous ne présenterons pas d'équipe aux interclubs de natation. Et pourtant nos créneaux piscines sont pleins ???!!!!????

### **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/>

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

Yves : 06 63 93 97 29 [yves.nuffer@wanadoo.fr](mailto:yves.nuffer@wanadoo.fr)

Claudio : 06 76 86 44 04 [clodiox@yahoo.fr](mailto:clodiox@yahoo.fr)

Pour info, retrouver les informations du club sur le site [WWW.dijontriathlon.com](http://WWW.dijontriathlon.com)

Claudio et Yves

