



Ligue du Limousin

De Triathlon,

GAIA, Maison Régionale des
Sports du Limousin,

142 rue Emile Labussière,

87100 LIMOGES

07 78 26 89 36

liquelimousintri@orange.fr



Mesdames, Mesdemoiselles licenciées

A Limoges, le 16 Janvier 2012.

Objet : Regroupement féminin à Brive le dimanche 4 Mars 2012 de 9h45 à 17h.

La Ligue du Limousin de Triathlon vous convie à une journée d'entraînement réservée aux féminines de la ligue régionale. Ce regroupement se déroulera à Brive La Gaillarde de 9h45 à 17h. L'objectif de cette journée est de partager les expériences de chacune, se connaître, programmer les objectifs principaux de la saison sportive et s'entraîner en groupe d'une manière conviviale et solidaire.

Le planning sera le suivant :

10h – 12h	Natation au Stade Nautique de Brive, Séance spécifique technique et performance.
12h15 – 13h15	Repas à l'Auberge de Jeunesse pris en charge par la Ligue du Limousin de Triathlon.
13h30 – 15h30	Sortie vélo avec partage d'expérience.
16h – 17h	Footing de 45mn avec travail de pieds.

En espérant vous compter parmi nous, je vous prie de m'informer de votre présence par mail.

Sportivement,

Morgane Le Berre
Agent de Développement du Sport
07 78 26 89 36