

Nouveauté !

PROGRAMME COACHING TRIATHLON SANTÉ



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.



1

Connectez-vous

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

2

Testez-vous

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

- > Coordination
- > Endurance
- > Force
- > Souplesse
- > Vitesse



3

Consultez votre bilan

Recevez par mail votre bilan de condition physique personnalisé.



4

Bénéficiez d'un entraînement sur-mesure

Votre éducateur dispose désormais d'un entraînement personnalisé, respectueux de votre santé et validé médicalement.



TRIATHLON

SANTÉ
BIEN-ÊTRE
LOISIR /

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