

CURSETS DE TRIATLÓ 19-20

TriFabra • TriJove • TriJúnior



Inscripcions

Complex Esportiu Fabra • Rambla de Fabra i Puig, núm. 47 • Tel. 93 345 67 89 • www.cnsantandreu.com

Carnet obligatori no soci: 5€ / Nota: pendent de valoració l'adquisició d'una assegurança.

#SomSantAndreu



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

> TriFabra

El Club Natació Sant Andreu estrena un curs de triatló amb la filosofia de passar-nos-ho bé tots junts gaudint de tres disciplines: **la natació, el ciclisme i el running**. Els entrenadors s'adaptaran al nivell de cada esportista amb la finalitat que tothom assolixi els seus objectius però també gaudeixi de cada entrenament.

El TriFabra serà una manera eficaç de posar-se en forma i progressar ràpidament en aquestes tres disciplines. Tant la natació, com el running, com el ciclisme estaran dirigits per un o dos entrenadors, els quals dissenyaran sessions específiques per corregir la tècnica, augmentar la velocitat i la resistència, ensenyar tàctiques, etc.



> TriJove i TriJúnior

Tens entre 12 i 18 anys i vols fer esport? El Club Natació Sant Andreu ha pensat amb els joves incentivant el triatló per a ells. La filosofia del **TriJove** i del **TriJúnior** està basada en el gaudiment de diferents esports i l'aprenentatge constant. Pel fet de practicar 3 disciplines tan diferents, el jove es trobarà en diferents situacions i aprendrà ràpidament a controlar els tres esports.

No obstant això, no sortiran del Fabra i d'aquesta manera es realitzaran sessions més intenses i ràpides on es barrejaran dos esports a cada entrenament d'una hora de durada. Es practicarà la natació a la piscina, el running pel Club i el ciclisme a l'spinning.

Es dividiran els grups en tres franges d'edat:

- **TriJove:** de 12 a 15 anys
- **TriJúnior:** de 16 a 18 anys
- **TriFabra:** a partir de 18 anys

€ > Preus

CATEGORIA	EDAT	PREU SOCI/A	PREU NO SOCI/A
TriJove	12-15 anys	18,50 €	28,50 €
TriJúnior	16-18 anys	21,00 €	31,50 €
TriFabra	18+	21,00 €	41,50 €

🕒 > Horaris

DIES	TRIJOVE	TRIJÚNIOR	TRIFABRA
DILLUNS		De 19:45 a 20:30h	Horaris lliures a concretar amb l'entrenador
DIMECRES	De 17:20 a 18:10h	De 19:30 a 20:15h	
DIJOUS	De 17:20 a 18:10h		
DIVENDRES	De 16:00 a 17:00h	De 19:30 a 20:30h	

- El TriJove segueix el calendari escolar.
- El TriJúnior i el TriFabra van des d'inici de setembre a finals de juliol.
- El TriJúnior dimarts i dijous ciclisme indoor opcional.

✍️ > Inscripcions

- **Oficines Rambla de Fabra i Puig, núm. 47. Tel. 93 345 67 89**
- **De dilluns a divendres de 10h a 13h de 16h a 20:45h / Dissabte de 10h a 12:45h.**
- Els rebuts es passaran per banc a principis de cada mes.
- Recàrrec per devolució de cada rebut: 6,61 €uros.
- Les baixes s'hauran de notificar abans del dia 20 de cada mes i per escrit mitjançant formulari oficial del Club. Mentre no s'efectuï aquesta baixa per escrit, el Club Natació Sant Andreu entendrà que els serveis contractats o les activitats contractades són de plena satisfacció per part de l'usuari. Tota persona inscrita fins al final de cada curs, conserva la plaça de forma automàtica a partir del curs següent.

Per a més informació, contacteu a trifabra@cnsantandreu.com