

Regroupement Féminin Asnelles (14)



La ligue de Normandie de Triathlon organise un Regroupement Féminin à **Asnelles** le

Samedi 15 avril 2023

pour toutes les femmes, Sénières à Masteres licenciées (loisir ou compétition)

Au programme : - Char à voile (ou kayak selon le vent !)

- Longe Côte (marche aquatique)

- Marche Nordique



Les activités sont encadrées par Brevets d'Etat et les groupes tourneront sur ces activités.

Le repas du midi est pris en charge par la Ligue sous forme de paniers repas.

Tenues à prévoir :

Pour le Char à Voile : Chaussures de sports et Vêtements chauds qui ne craignent pas l'eau,
Gants vélo, des lunettes de soleil ou masque ski.

Pour le Longe Côte : Combinaison de tri (quelques combinaisons pourront être prêtées par la base).
Gants
Vieilles tennis ou chaussons de PAV (quelques paires sont prêtées sur place)

Pour la Marche Nordique : Chaussures et tenue de sport
Bâtons de marche

Prévoir une tenue de rechange pour la fin des activités.

Le **rendez-vous** est fixé à **9h45** au :

Centre de Loisirs Nautiques d'Asnelles. Cale de l'Essex 14960 Asnelles

Fin du stage prévue à **17h30**.

Coût du stage : 30 € : par chèque à l'ordre de Ligue de Normandie de Triathlon et envoi à la ligue de Normandie de triathlon - 1 rue Masson 76350 Oissel

Inscription avant le 17 Mars 2023, via google form : 30 places disponibles

<https://docs.google.com/forms/d/1ppj9mnerrJmRLGBD5vYNc5JxCrlfwifACnUAWW3otsc/edit>

Sportivement

Nathalie Delatre
Référente Mixité Ligue
Tel : 06.86.50.52.94

Eva Ozeel
Ligue de Normandie de Triathlon
1 rue Masson 76350 Oissel
Tel : 02.35.64.17.32

