



¿QUIERES PRACTICAR TRIATLÓN?

INICIACIÓN AL TRIATLÓN (a partir de 8 años, 3 días/semana)



Descubre el triatlón de una forma lúdica, centrada en el aprendizaje técnico, el desarrollo de hábitos saludables y el desarrollo físico equilibrado, aprovechando para ello la variedad de estímulos que ofrece el triatlón (natación, ciclismo, carrera).

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN (a partir de los 13 años, 6 días/semana)



Perfeccionamiento técnico en las tres disciplinas (natación, ciclismo, carrera), iniciación al entrenamiento deportivo como modo de vida saludable u orientado a la competición en función de los intereses de los deportistas.

ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN (a partir de los 20 años, 5-6 días/semana)



Ponte en forma y mejora tu calidad de vida con uno de los deportes más completos. Y si lo que te va es la competición podrás formar parte y ser protagonista de los logros del mejor club de Triatlón de Castilla y León: el Club Triatlón IMD Segovia .

REUNIÓN INFORMATIVA EL 30 DE SEPTIEMBRE
A LAS 19:00 EN EL IES ANDRÉS LAGUNA

EN LA ESCUELA DE TRIATLÓN IMD SEGOVIA
TENEMOS ENTRENAMIENTOS PARA TI,
INFORMATÉ EN WWW.TRISEGOVIA.COM

La **Escuela de Triatlón del Club Triatlón IMD Segovia**, subvencionada por el **Instituto Municipal de Deportes**, tiene como principal objetivo acercar la práctica del triatlón a la sociedad segoviana, con una amplia oferta de entrenamientos orientados principalmente a la mejora de la condición física, establecimiento de hábitos de vida saludables, y la obtención de un desarrollo físico y psicológico equilibrado gracias a que el triatlón es un deporte completo, con una alta variedad de estímulos y cuya práctica transmite valores de esfuerzo y superación.

Categorías y horarios* de entrenamiento:

Iniciación al Triatlón:

Prebenjamines, Benjamines y Alevines (nacidos entre 2005 y 2009)

Introducción al Entrenamiento y Competición: Infantiles,

Cadetes y Junior (nacidos entre 1998 y 2004)

Entrenamiento y Competición:

Sub23 y Absolutos (nacidos en 1997 y anteriores)

Grupos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Iniciación al Triatlón	Descanso				17:30-18:30 Carrera	11:00-12:00* Bici/Transiciones	16:45-18:00 Natación
Introducción al Entrenamiento y Competición		21:30-22:30 Natación	19:30-21:00 Carrera + Gimnasio	21:30-22:30 Natación	17:30-19:00 Carrera	11:00-12:00* Bici/Transiciones 19:30-21:00* Natación	16:45-18:00 Natación
Entrenamiento y Competición		21:30-22:30 Natación	19:30-21:00 Carrera + Gimnasio	21:30-22:30 Natación	17:30-19:00 Carrera	19:30-21:00* Natación	

*Algunos horarios pueden sufrir variaciones una vez se formen los grupos de entrenamiento

Inscripción y cuotas:

La inscripción se tramita entregando la hoja de inscripción y autorización disponible en la web www.trisegovia.com, y se confirma abonando la cuota de inscripción. Las cuotas de entrenamiento pueden ser abonadas trimestral o anualmente, pudiendo beneficiarse de un 20% de descuento en los casos que se detallan en las Normas de la Escuela (disponibles en www.trisegovia.com).

Grupos	Cuota inscripción	Cuota trimestral entrenamientos	Cuota trimestral entrenamientos (-20%)	Cuota anual entrenamientos	Cuota anual entrenamientos (-20%)
Iniciación al Triatlón	30 €	56.25 €	45 €	150.00 €	120 €
Introducción al Entrenamiento y Competición	Cuota socio Club Triatlón IMD Segovia	118.75 €	95 €	337.50 €	270 €
Entrenamiento y Competición	Cuota socio Club Triatlón IMD Segovia	93.75 €	75 €	262.50 €	210 €

Más información: www.trisegovia.com

Email: triatlonsegovia@gmail.com / theperich@hotmail.com; Telf.: 625 756879