



¿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



instituto municipal
deportes segovia



Escuela de Triatlón IMD Segovia

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