



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



CURSETS DE TRIATLÓ 2020 - 2021

TriFabra | TriJove | TriJúnior

TriFabra

Activitat per a **triatletes de qualsevol nivell i objectiu**.

Es treballaran totes les disciplines amb entrenaments diaris (natació, running, condicionament físic, ciclisme indoor, sortides en bici de carretera i muntanya...).

L'objectiu és orientar i programar entrenaments segons el vostre objectiu: triatlons, curses, cicloturistes, travesses, etc... Es poden enviar programacions per correu electrònic amb seguiment detallat.

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	19,00 €	29,00 €
TriJúnior	16-18 anys	21,50 €	32,00 €
TriFabra	18+	22,00 €	41,00 €

Horaris

Dies	TriJove	TriJúnior	TriFabra
Dilluns	-	De 20 a 21h	De 19 a 21:30h
Dimarts	De 18 a 19h	De 18 a 20h	De 18 a 20:30h
Dimecres	De 18 a 19h	De 19:30 a 20:30h	De 19 a 21:30h
Dijous	-	De 18 a 20h	De 18 a 20:30h
Divendres	De 16 a 17h	De 20 a 21:30h	De 19 a 21:30h

- El TriJove segueix el calendari escolar
- El TriJúnior i el TriFabra van des d'inici de setembre a finals de juliol

Inscripcions

- Oficines Rambla de Fabra i Puig, núm. 47. Tel. 93 345 67 89
- De dilluns a divendres de 08.00h a 21.00h i dissabtes de 10.00h a 12.45h.
- Els rebuts es passaran per banc a principis de cada mes.
- Recàrrec per devolució de cada rebut: 6,64€.
- 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.



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