

# VIENS DÉCOUVRIR LE TRIATHLON



PLUS D'INFORMATIONS : [WWW.TRIMONTHEY.CH](http://WWW.TRIMONTHEY.CH)

**TRI  
MONTHEY**

LES MERCREDIS, à LA  
PISCINE DE MONTHEY

# Viens découvrir le triathlon !

Tu as envie de découvrir ce sport dans une ambiance conviviale ?

Le Triathlon Club de Monthey t'invite à rejoindre ses athlètes

**les mercredis:**

**05.08, 12.08 et 19.08 à 7h30**

**26.08, 02.09, 09.09 à 15h**

à la **Piscine de Monthey**

## Au programme :

- Découverte des trois disciplines : natation, vélo et course à pied.
- Ateliers techniques.
- Conseils personnalisés de nos entraîneurs.
- Partage avec les athlètes

## Qui peut participer ?

- Enfants dès l'âge de 6 ans.
- Adolescents.
- Adultes, débutants ou expérimentés.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le triathlon : l'envie de découvrir suffit **mais tu dois savoir nager au moins 100 mt.**

## À prévoir :

- Une tenue de sport (t-shirt, short et baskets)
- Un maillot de bain, un bonnet et des lunettes de natation.
- Un vélo en bon état et un casque (obligatoire).
- De la bonne humeur !

**Nous nous réjouissons de vous accueillir et de vous faire découvrir la passion du triathlon !**