

# SCUOLA TRIATHLON

## per bambini e ragazzi dai 6 anni...



**Il triathlon è uno sport formato da tre discipline:  
*nuoto, ciclismo e corsa***

che si praticano tutte in successione, senza soluzione di continuità.

Come ogni altro sport può essere praticato a tutti i livelli (per fitness, amatori, agonisti, etc) e non è necessario partecipare alle competizioni. Le distanze (vedi tabella sul retro) sono commisurate all'età ed allo stato di allenamento.

Il triathlon offre ai praticanti l'opportunità di diversificare le sessioni di allenamento, **per non annoiarsi mai!**

**è particolarmente indicato per i giovani!!**

per la complessità degli stimoli motori, utili a supportare uno sviluppo armonioso durante la crescita.

Tutte le sessioni della Scuola Triathlon saranno effettuate con tecnici della Federazione Italiana Triathlon e della Federazione Italiana Nuoto.

*"Triathlon per tutti!" è il motto di CDP Perugia triathlon,  
la società con il maggior numero di triatleti in Umbria!*

Gira e guarda il programma!

## CALENDARIO 2014-2015 SCUOLA TRIATHLON (da 6 a 18 anni)

SESSIONI	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			VENERDI		
	attività	orario	luogo	attività	orario	luogo	attività	orario	luogo	attività	orario	luogo
<b>N.3/settimana. Dai ai 6 ai 10 anni.</b> Dal 15 settembre al 27 giugno	Nuoto	16:00-18:30	Gryphus club				Corsa	14:30 - 15:30	Gryphus club	Bici + corsa	14:30 - 15:30	Velodromo Percorso Verde
<b>N. 4/settimana. dai 10 ai 18 anni</b> (15settembre/ottobre/ marzo/aprile/ maggio/27 giugno)	Nuoto	16:00-18:30	Gryphus club	Bici+ Corsa	15:30-17:00	Velodromo Percorso Verde	Nuoto	16:00-18:30	Gryphus club	Bici + corsa	15:30-17:00	Velodromo Percorso Verde
<b>N. 4/settimana. dai 10 ai 18 anni</b> (novembre/febbraio)	Nuoto	16:00-18:30	Gryphus club	Corsa	15:30-17:00	Gryphus club	Nuoto	16:00-18:30	Gryphus club	Bici + corsa	15:30-17:00	Velodromo Percorso Verde
<b>N. 4/settimana dai 10 ai 18 anni</b> (dicembre*/gennaio*). *Piscina Gryphus non disponibile.	Corsa	15:30-16:30	Gryphus club	Bici	15:30-17:00	Velodromo Percorso Verde	Corsa	15:30-16:30	Gryphus club	Bici+ corsa	15:30-17:00	Velodromo Percorso Verde

## COSTI IN PROMOZIONE 2014-2015 SCUOLA TRIATHLON (da 6 a 18 anni)

DENOMINAZIONE	DESCRIZIONE	COSTO	MODALITA' di PAGAMENTO
Triathlon 3	3 sessioni per settimana: 1 nuoto, 1 bici e corsa, 1 corsa	50€/mese (invece di 65€)	All'avvio attività a scelta 1 mese o 3 mesi. Dopo il primo mese pagamento trimestrale.
Triathlon 4	4 sessioni per settimana: 2 nuoto, 1 bici e corsa, 1 corsa	70€/mese(invece di 85€/mese)	All'avvio attività a scelta 1 mese o 3 mesi. Dopo il primo mese pagamento trimestrale.
Duathlon	2 sessioni per settimana: 1 corsa e 1 bici + corsa	30€/mese(invece di 45€)	All'avvio attività a scelta 1 mese o 3 mesi. Dopo il primo mese pagamento trimestrale.
Acquathlon	2 sessioni per settimana: 1nuoto e 1 corsa(In alternativa 1 nuoto 1 bici+ corsa)	45€/mese (invece di 60€)	All'avvio attività a scelta 1 mese o 3 mesi. Dopo il primo mese pagamento trimestrale.
Settimana di prova	3 sessioni: 1 nuoto, 1 corsa, 1 bici + corsa	Gratis	Se si decide di proseguire l'attività, l'inizio abbonamento coincide con la prima sessione della settimana prova
Iscrizione annuale e tesseramento annuale CDP Perugia Triathlon	Rilascio tesserino FITRI + 1 maglietta tecnica in omaggio	35€ una tantum(invece di 45€)	All'inizio attività, una volta all'anno. Indipendentemente dall' attività scelta.
W la famiglia!	Sconto per secondo e terzo figlio	Secondo figlio sconto 5%, terzo figlio sconto 10%. Valido su mensile e iscrizione	Sconto applicato all'atto del pagamento