

ET PREPAREM PER ACONSEGUIR EL TEU REpte ESPORTIU

BEN AVIAT,
TAMBÉ
ON-LINE

- Entrevista inicial
- Entrenament en grup
- Planificació setmanal
- Acompanyament del tècnic
- Servei de nutrició

RUNNING

TRIATLÓ

TRAVESSA EN
AIGÜES OBERTES

www.vicetb.cat



VIC-ETB




ÓPTICASPORT
torrents

Si tens més de 18 anys, Al VIC ETB t'ofereim un nou servei de reptes per a tots aquells/es que vulgueu **preparar una prova esportiva amb l'acompanyament d'un tècnic esportiu** (tant en la planificació de les sessions com en la realització de les sessions d'entrenament), sense que sigui obligatori competir.

ESTÀNDARDS DE QUALITAT

- Tècnics formats amb experiència en planificació i entrenament.
- Distribució de persones per tipologia de reptes.
- Sessions d'1 hora. Bici triatló 1'5h.
- Instal·lacions de qualitat VIC ETB i entorn outdoor de Vic.
- Entrevista inicial per a valorar la condició física individual.
- Preparació setmanal de l'entrenament.
- Acompanyament del tècnic al repte escollit pel grup.

PROPOSTA DE REPTES

-  **Running:** Marató BCN, Mitja de Roda de Ter, Cursa de Bombers, etc.
-  **Travessa aigües obertes:** Tuna race, Marnathon, Radical swim, Travessa de Sau, etc.
-  **Triatló:** Triatló Osona, Triatló BCN, Duatló de Vic, etc.

HORARI ENTRENAMENT DELS REPTES

	DIMARTS	DIJOUS	DIVENDRES
13.15h a 14.45h	Triatló		
19.15h a 20.15h			Travessa
20.15h a 21.15h	Running	Running	
		Triatló	

**Es valorarà la possibilitat de nous horaris a partir de 10 inscrits.*

INICI DELS ENTRENAMENTS DELS REPTES

Running: 1 de desembre de 2015.

Travessa i triatló: 12 de gener de 2016

INSCRIPCIONS OBERTES

TARIFES

	SOCIS / ABONATS	NO SOCIS
1 sessió	19,90€	24,90€
2 sessions	29,90€	34,90€

**Les tarifes inclouen l'entrevista inicial amb el tècnic, la planificació setmanal del repte, l'acompanyament del tècnic en les sessions d'entrenament (1 o 2) i l'acompanyament al repte esportiu escollit pel grup.*

www.vicetb.cat

Club Natació Vic - ETB

Piscines municipals Joan Riera Rius

Josep M^a Pallàs, 1 · 08500 Vic

Tel.: 93 885 31 21 · e-mail: info@vicetb.cat