

VÉLIZY TRIATHLON

ON GARDE LE RYTHME !



Vélizy Triathlon mobilisé avec notamment la participation de Brigitte à la fabrication des masques pour la ville.

Toujours pour conserver ce lien social, Vélizy Triathlon poursuit les séances connectées à distance.

Un grand merci à Claude pour les séances de renforcement musculaire, PPG ; à Hervé pour les séances à vélo sur Home Trainer et à Brigitte pour les étirements, stretching et initiation au Yoga.



Gardons à l'esprit que toutes ces séances en intérieur provoquent une perte en eau et en sels minéraux plus importante. Pensez à bien boire tout au long de la séance et également après pour une bonne récupération afin de réduire la fatigue et éviter tout risque de blessure.

Pour les séances plus longues un apport en sels minéraux est recommandé.

Depuis le 11 mai, la pratique du sport est à nouveau autorisée individuellement sans limitation de durée avec notamment l'accès aux forêts.

En phase avec les mesures sanitaires et recommandations de l'État les entraînements encadrés par le club sont toujours suspendus.

Pour les entraînements à titre personnel en extérieur gardez une distance de 10 mètres entre deux coureurs ou cyclistes et si vous devez vous retrouver en groupe vous ne devez pas dépasser 10 personnes au maximum.

Restez en forme et prenez plaisir dans vos activités !



Mail. contact@velizytriathlon.com
www.velizytriathlon.com

Carrefour city
Centre Commercial Mozart
28 Avenue de Savoie - Vélizy
01 39 46 04 51

Horaires d'ouverture
lundi au samedi : 7h - 21h
dimanche : 9h - 13h

Votre Carrefour City Vélizy
livre à domicile
le mardi et le jeudi
à partir de 30 € d'achats

Besoin d'un
DIAGNOSTIC IMMOBILIER ?

dp diag précision
diagnostics immobiliers

2 rue Albert Pichon • 78140 Vélizy-Villacoublay

Tél : 01 39 26 83 38
diag.precision78@gmail.com
www.diagprecision.fr

Devis gratuit et rendez-vous sur www.clicanddiag.fr

