



CORSO TRIATHLON ADULTI

presso centro sportivo Aquaniene

Viale della Moschea 130



ALLENAMENTI NUOTO

GIORNI:

MATTINA: MARTEDI, GIOVEDI E VENERDI dalle 7.10 alle 8.30

PRANZO: MARTEDI E VENERDI dalle 12 alle 13 + **MERCOLEDI** dalle 13 alle 14.30

SERA : MARTEDI, MERCOLEDI E VENERDI dalle 20.30 alle 21.50

COSTI:

Soci e familiari **Interclub Welfare Card** 135 Euro a Bimestre (invece di 150) + 50 euro iscrizione annuale (kit nuoto compreso)

PROMOZIONE SOLO ORARIO SERALE 120 Euro a bimestre + iscrizione annuale (kit nuoto compreso) non cumulabile con altri sconti

ALLENAMENTI CORSA E BICI

Se poi sei interessato anche agli allenamenti di **CORSA e BICI**:

CORSA

Con allenatore Lunedì e Giovedì allo stadio Paolo Rosi (zona Acqua Acetosa) sia a pranzo dalle 13.30 alle 15.00 oppure la sera dalle 18.00 alle 19.30, in base al tuo obbiettivo riceverai mensilmente anche dei programmi integrativi da svolgere per conto proprio.

BICI

Essendo la frazione che richiede più tempo riceverai la tabella mensile con gli allenamenti da svolgere per conto proprio, fermo restando che spesso salvo gare nel week end si esce in gruppo. Partenza sempre da Aquaniene.

COSTI:

Per corsa e bici avrai la possibilità di pagare la quota in due modi:

- ANNUALE 12 MESI (Agosto con programma a distanza) in 3 rate di 150 euro, la 1^ entro il 20 Settembre 2018, 2^ entro il 20 Dicembre 2018 e la 3^ entro il 20 Febbraio 2019,

- ANNUALE 12 MESI (Agosto con programma a distanza) con pagamento 450 Euro **in unica soluzione** entro il 20 Settembre 2018 avrai in **OMAGGIO TESSERAMENTO FITRI SOLO CON IRONTEAM ITALIA A.S.D. + T-SHIRT TECNICA** trasferimento da altra società escluso.

Avrai a disposizione in queste fasce orarie sempre **tecnici qualificati tra i migliori d'Italia** che ti seguiranno passo-passo sia dal punto di vista tecnico che condizionale. Troverai dei compagni di allenamento di tutti i livelli dal principiante al più esperto con i quali condividere allenamenti, gare e la passione per il Triathlon !

Svolgerai una programmazione di gruppo mirata a preparare la tua gara di Triathlon, con obbiettivi annuali e gare di passaggio pianificate con il tuo allenatore al fine di programmare al meglio la tua preparazione.

Se deciderai di allenarti con noi ricorda che prima dell'inizio attività dovrai essere in regola oltre che con la quota associativa anche con il certificato medico per attività sportiva agonistica in questo caso con dicitura TRIATHLON, se non hai un medico sportivo di fiducia puoi rivolgerti al nostro Dr Giuseppe Flotti presso Studio Diagnosi Medica Telefono: 0644231221 indirizzo : Viale Regina Margherita, 270. Richiedi la visita dal medico sportivo specificando che sei un atleta IRONTEAM ITALIA A.S.D. così potrai usufruire della convenzione.

Nel caso parteciperai anche agli allenamenti di Bici e Corsa per accedere al campo dovrai essere tesserato per una società di atletica affiliata Fidal. Se non ne hai una di riferimento ti segnaleremo una società con noi convenzionata con la quale potrai tesserarti.

Puoi trovare tutte le info sui nostri allenamenti, orari e staff sul sito www.ironteamitalia.com

Luca Marino

Team Manager Iron Team Italia

Tel.3924483642 – email: ironteamitalia@hotmail.it