

20  
TERRE  
DE JEUX  
24



# Bougez!

## C'EST L'ÉTÉ



10 = 20€  
SÉANCES

[www.fftri.com](http://www.fftri.com)

[www.fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/](http://www.fftri.com/pratiquer/debuter/bougez/)



  
FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON  
EN ASSOCIATION AVEC



# Bougez! - C'EST L'ÉTÉ

Vous souhaitez reprendre une activité sportive et vous remettre en forme ?

La F.F.TRI. vous propose une opération de rentrée inédite !  
**Profitez de 10 séances\* de remise en forme et découverte des activités enchaînées pour 20€ dans l'un des clubs F.F.TRI. participants à l'opération.**

## UN ÉTÉ *actif*

De nombreux clubs, répartis sur l'ensemble du territoire, vous proposent de **reprendre le sport en toute sérénité grâce à des séances adaptées !**

### AU PROGRAMME

De nombreuses activités de découverte comme le VTT, la marche d'orientation, la marche nordique ou le bike and run ainsi que du renforcement musculaire, gainage, stretching...\*\*

Dans un esprit convivial, chaque club vous proposera un programme spécifique pour vous donner l'envie et l'énergie de reprendre une pratique sportive régulière et de repartir du bon pied !

**L'opération "Bougez ! C'est l'été" entre mai et juillet 2023 sur des créneaux définis.**

Contactez le club le plus proche de chez vous, **grâce à notre carte interactive**, afin de connaître son planning de séances.

\*Certificat médical non obligatoire mais conseillé.

\*\*Liste non exhaustive et non contractuelle.