

ADN TRIATHLON C'EST :



BOOSTER VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SANTÉ !

Créé en 2006 par Thomas Wallyn, entraîneur d'aviron, le **longe-côte** est une pratique venue des plages de Dunkerque consistant à marcher en mer avec de l'eau à hauteur de la taille et à longer les côtes.

Accessible à tous, il permet de tonifier le corps tout en douceur, en favorisant la circulation sanguine et en améliorant l'équilibre et l'endurance. Discipline bienfaisante et vivifiante, le **longe-côte** permet à chacun d'avancer à son rythme en partageant le plaisir de se retrouver en plein air, seul ou en groupe.

Pour tout âge et tout niveau - Créneaux fixes ou sur demande au départ du remblai de Saint Gilles Croix de Vie - Cours d'une heure, sur réservation, seul/e ou en groupe

Tarif : 10 € la séance par personne
Possibilité de prêt de combinaison : 2 €

LONGE-CÔTE

TOUS EN SELLE !

Trouver l'équilibre, freiner, changer de vitesse, prendre des virages, des montées et des descentes... Que vous souhaitiez vous perfectionner ou tout simplement apprendre à faire du **vélo**, quels que soient vos objectifs, ADN Triathlon vous propose des cours individuels de vélo accessibles à tous.

Pour tout âge et tout niveau - Cours individuel de 45 minutes, sur réservation

Tarif : 30 €/45 min



VÉLO

NATATION & AQUAPHOBIE



PRÊT À PLONGER ?!

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager ! Quel que soit votre niveau, ADN Triathlon vous propose des cours individuels de **natation** adaptés à vos objectifs.

Vous rêvez de pouvoir profiter des plaisirs de l'eau en toute sérénité ? Découvrez les cours dédiés à vaincre votre **aquaphobie** ! Reprenez confiance en vous et en vos capacités grâce à une discipline qui vous permettra d'apprendre ou réapprendre à apprivoiser le milieu aquatique, à votre rythme.

Accessible à tous - Cours individuel de 30 minutes, sur réservation

Tarif : 30 €/30 min

REPOUSSEZ VOS LIMITES !

Vous pratiquez le running ou le triathlon et ressentez le besoin de vous faire conseiller, suivre et motiver ? Vous préparez un marathon ou une compétition ? ADN Triathlon vous propose des séances de **coaching à distance**.

Pour tout âge et tout niveau - Toute distance

Tarif : à partir de 30 €/mois



COACHING