

# ADULTES / METZ TRI / DATES A RETENIR

**4 novembre** : Chrono Test (Vélo) Metz Tri

**6 Novembre**: Soirée Thématique - Triathlon et Hygiène de vie globale

**24 Novembre** : Trail Nocturne Metz Tri

**29 novembre** : Soirée Anti Crevaision (à confirmer)

**02 au 09 Décembre** : Stage BAKEA – Analyse Perf

**4 Décembre**: Soirée Thématique - Récupération active chez le triathlète

**18 Décembre**: Soirée Thématique - Base du renforcement musculaire

**31 Décembre** : Nouvel An Metz Tri

**8 Janvier** : Soirée Thématique – Triathlon et Blessure

# ADULTES / METZ TRI / DATES A RETENIR

01 Février : Assemblée Générale

**Vacances Hiver : Stage LLORET**

**26 Janvier : Bike & Run de Metz**

**12 Mars: Soirée Thématique – Nutrition en compétition**

**13 au 20 Avril : Stage ROSAS**

**28 Avril (à confirmer) : Répétition Triathlon**

**Fin mai : Stage BAKEA Femme Loisirs**

**Fin juin : Week-end femmes Triathlon de Sarrebourg**

**Fin Juin : Triathlon de Metz**