



**CapraTri Netværk** er et eksklusivt erhvervsnetværk for beslutningstagere i virksomheder. Her mødes erhvervsfolk til relationskabende events og fysiske aktiviteter med fokus på en sund livsstil. Capra Netværk danner rammerne for ny **inspiration, sparring og relation.**

## AKTIVITETER & INKLUSIVE

### TRÆNING

- Et unikt træningsfællesskab med ugentlige træningstilbud vejledt af det professionelle triathlonhold Capra Triathlon.
- Træning med fokus på **kondition, vedholdenhed & sundhed.**
- Træningen tager udgangspunkt i triathlon (Svømning, Cykling, Løb, Styrketræning mv.)
- **Stævner og udlandsture** - vi sætter mål og hjælper hinanden med at nå dem(\*)

### INKLUDERET I MEDLEMSKABET

- **Virksomhedsbesøg** ved udvalgte samarbejdspartnere
- **Oplæg** fra inspirerende virksomhedsledere i forskellige brancher.
- Mulighed for tilkøb af attraktiv sportstøjpakke fra **FUSION.**



**20-30 MEDLEMMER**  
-  
**BESLUTNINGSTAGERE I ERHVERVSLIVET OMKRING AARHUS**



**UGENTLIG TRÆNING**  
-  
**LØB, CYKLING OG SVØM**



**SOCIALT FORUM I WHATSAPP**  
-  
**MAILINDKALDELSER TIL TRÆNING & EVENTS**



**INSPIRATION TIL GODE VANER OG SUND LIVSSTIL**

## PRISER OG TILMELDING

**CapraTri Netværk medlemskab (årligt):**  
**10.000 kr. + moms**

(\*) Deltagelse på udlandsture og til diverse konkurrencer kræver egenbetaling.

**Tilmelding:**  
Send e-mail til: [kontakt@capratri.dk](mailto:kontakt@capratri.dk)

**Inkluder følgende:**

- Navn
- Faktureringsadresse
- Evt. ønsker vedr. fakturering

# AKTIVITETSTYPER

## CAPRA TRI NETVÆRK

Vores træning og aktiviteter i CapraTri Netværk giver medlemmer et fundament for at danne værdiskabende relationer og tilegne erhvervsrelevant sparring.

Altsammen imens vi holder pulsen oppe, og fremmer en sund livsstil.

---

### FASTE AKTIVITETER

#### Svøm og løb

- Hver lørdag kl. 8 i vinterhalvåret.
- 45-60 min. svømning efterfulgt af 5-6 km løb.
- Teknisk feedback fra trænere.

#### Cykling

- Hver tirsdag kl. 17:30 i sommerhalvåret.
- 2 timers cykling.

#### Diverse træning

- Styrke- og udstrækningsprogram, som vi jævnligt vil gennemgå til træning.
- Variation af *faste aktiviteter*, f.eks. MTB og natløb.

### ØVRIGE AKTIVITETER

#### Virksomhedsbesøg og oplæg

- Vi vil invitere til erhvervs- og idrætsfaglige events, som kan give inspiration og et større fagligt indblik.

#### Tri-stævner, cykelløb og udlandsture \*

- Deltagelse i sportsarrangementer, som vi hjælper med koordinering og forberedelse af.

*Den fulde aktivitetskalender deles ved starten af det nye kalenderår.*

LÆS MERE OM CAPRA TRIATHLON

---

WWW.CAPRATRI.DK

