

## Inscription

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance: .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

N° téléphone : ..... Nbre de personnes : .....

Adresse mail : .....

**Nota : les participants seront répartis dans les groupes de niveau (initiation et perfectionnement) à l'issue de la première séance.**

**Coupon à renvoyer avant votre première séance  
A Ski Nordique Chartrousin – Chez Arlette Bernard  
184 rte de la Garangère 38850 Chirens  
Tel : 06 81 70 81 90 (Yann DANIEL)**



Une activité du Ski Nordique Chartrousin

## Cours de skating Pour adultes

Saison 2008/2009

En partenariat avec le CENTRE NORDIQUE de  
La RUCHERE

1ere formule

## Initiation skating & Cours débutants

2eme formule

## Perfectionnement base du skating

Renseignements et inscriptions

Ski Nordique Chartrousin  
Tel : 06 81 70 81 90 (Yann DANIEL)  
mail: [snchartrousin@gmail.com](mailto:snchartrousin@gmail.com)  
Site : [www.ski-chartreuse.com/snc/](http://www.ski-chartreuse.com/snc/)



## Le Ski Nordique Chartrousin section jeune c'est ...

**Printemps / été / automne :** activités pleine nature (rando, course d'orientation, VTT, aviron, roller, ski à roulettes, tir...) Stages multi sports pendant les vacances scolaires.

**Hiver :** découverte et initiation ski nordique, entraînements comptéions ski de fond pour la section compétition, activités biathlon... Stage neige pendant les vacances scolaires.

**Car de ramassage :** région grenobloise et voironnaise, vallées du Val d'Ainan et du Guiers, massif de Chartreuse.

Loisir

Compétition

Contact et renseignements :  
06.81.70.81.90 ou Centre Nordique de la Ruchère

## 1ere formule

### Cours débutant & initiation skating

#### Au programme ...

Exercices d'équilibration et perfectionnement des bases du ski de fond

Initiation aux pas de base du skating

#### Pour qui ?

Pour tous, adultes ou enfants, sportifs ou non, désirant découvrir le skating

## 2eme formule

### Perfectionnement skating

#### Au programme ...

Perfectionnement des pas de base

Découverte des différentes techniques

Exercices d'équilibration

#### Pour qui ?

Pour tous les skieurs qui, ayant déjà découvert le skating, veulent aller plus loin

## Calendrier 2009

☞ samedi 10 janvier 9h30

☞ samedi 31 janvier 9h30

☞ samedi 17 janvier 9h30

☞ samedi 08 février 9h30

☞ samedi 24 janvier 9h30

☞ samedi 15 février 9h30

**Tarifs : Adhésion 16 € +**

**35 €**

**60 €**

**Les 3 Séances**

**les 6 Séances**

Séance de 2h00

Séance de 2h00

Séance supplémentaire : 12 €

Ces Tarifs ne comprennent pas le matériel et le forfait d'accès aux pistes. Location de Matériel au Centre Nordique



## Le SKI NORDIQUE CHARTROUSIN

Section adultes c'est également...

des déplacements collectifs sur les principales compétitions

A l'Automne :  
Un Samedi sur deux dédié à l'entraînement et à la préparation hivernale

une vie associative  
riche en  
événements

l'assurance de bénéficier de bon  
conseils pour la technique,  
l'entraînement et le choix du matériel

Des randonnées loisirs  
en ski nordique  
(Hauts plateaux chartreuse, Vercors,  
Jura,...)

### Rééditions des journées nordiques

pour les skieurs confirmés et compétiteurs  
journées à thème (ski, entraînement, technique, vidéo...)  
demandez le programme

**Coordinateur  
Section adultes  
Didier MONIN**