

Inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

N° téléphone : Nbre de personnes :

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

**Lionel GALLIN
SOUS LE MONT
38620 VOISSANT**



Une activité du Ski Nordique Chartrousin

Cours de skating Pour adultes Au Sappey en C.

En partenariat avec le foyer de ski de fond du
SAPPEY

1ere formule

Initiation skating & Cours débutants

2eme formule

Perfectionnement base du skating

Renseignements et inscriptions

snchartrousin@gmail.com

Contact : Lionel GALLIN

06 10 31 93 93



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 comptétiions ski de fond pour la section compétition, activités biathlon... Stage neige pendant les vacances scolaires.

Car de ramassage : région grenobloise et voironnaise, vallée du Valdainan et du Guiers, massif de Chartreuse.

Loisir

Compétition

Contact et renseignements :
snchartrousin@gmail.com / 06-10-31-93-93

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

- ☞ samedi 10 janvier 10h30
- ☞ samedi 17 janvier 10h30
- ☞ samedi 24 janvier 10h30
- ☞ samedi 31 janvier 10h30
- ☞ samedi 28 février 10h30
- ☞ samedi 07 mars 10h30

Tarifs : Adhésion 16 € +

35 €

Les 3 Séances

Séance de 1h30

60 €

les 6 Séances

Séance de 1h30

12 € la séance supplémentaire

Ces Tarifs ne comprennent pas le matériel et le forfait d'accès aux pistes

Location de Matériel au Centre Nordique



Le SKI NORDIQUE CHARTROUSIN

Un groupe compéition majeur

Une vie associative riche en évènements

Des déplacements collectifs sur les principales compétitions

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

section adultes
Didier MONIN
04.76.06.00.29