

## 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  
A Ski Nordique Chartrousin – Mairie  
38380 Saint Christophe / Guiers  
06 81 70 81 90**



## 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 :  
06.81.70.81.90 ou Centre Nordique de la Ruchère**



Une activité du Ski Nordique Chartrousin

## Cours de skating Pour adulte (2h00)

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  
38380 Saint Christophe sur Guiers  
06 81 70 81 90**

**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 12 janvier 9h30	☞ samedi 02 février 9h30
☞ samedi 19 janvier 9h30	☞ samedi 09 février 9h30
☞ samedi 26 janvier 9h30	☞ samedi 16 février 9h30

<b>Tarifs : Adhésion 16 € +</b>	
<b>35 €</b>	<b>65 €</b>
<b>Les 3 Séances</b>	<b>les 6 Séances</b>
Séance de 2h00	Séance de 2h00

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 compétion 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**