



PROPOSITION DE COURS AVEC MONITEUR

Cycle 1 – Marche nordique – Novembre 2009

Public concerné – débutants et initiés

Préparation à la gestuelle du ski

Familiarisation à la terminologie

Remise en forme et amélioration de l'endurance

Conseils techniques pour le choix et la préparation de son matériel de ski

Moments de convivialité

Dimanche 1^{er} novembre 2009 – Après-midi (à partir de 14 h)

Dimanche 08 novembre 2009 – Après-midi (à partir de 14 h)

Dimanche 15 novembre 2009 – Après-midi (à partir de 14 h)

Dimanche 22 novembre 2009 – Après-midi (à partir de 14 h)

Dimanche 29 novembre 2009 – Après-midi (à partir de 14 h)

Coût des 5 séances – 80 euros à régler au début du module

Cycle 2 – Skating – Janvier/février 2010

Public concerné – Débutants skating maîtrisant déjà la technique classique

Pratiquants déjà initiés au skating

Progression skating

Améliorer son aisance pour accéder à des parcours variés, type randonnée nordique

Moments de convivialité

Samedi 26 décembre 2009 – Matin (possible de reporter cette séance en mars)

Dimanche 10 janvier 2010 – Après-midi (à partir de 14 h)

Samedi 30 janvier 2010 – Matin

Dimanche 14 février 2010 – Après-midi (à partir de 14 h)

Dimanche 28 février 2010 – Après-midi (à partir de 14 h)

Coût des 5 séances – 80 euros à régler au début du module.