



www.xpeo.fr



Stage XPEO

Application au Ski : Skating

16 Mars 2014

Afrat, Andrevière, 38 Autrans

Programme :

9h30 à 12h : Afrat : derrière le Centre Nordique. Exercices de préparation en salle pour améliorer l'équilibre, le redressement du dos et le relâchement des bras et des jambes. Simulations et tests sur le ski Skating (pas du patineur)

12h à 13h : pause déjeuner (Déjeuner à l'Afrat : 16 Euros)

13h30 à 16h : sortie en ski, accompagné des animateurs

2 Groupes de niveaux : Débutants et Moyens, attention : pas de débutants complets

Stage animé par Paul Woo Fon et Gerard Manceau (moniteur de ski)

- Participation pour le stage : 40 Euros

- S'inscrire avant le 10 Mars. Nombre de places limité, inscription tardive : appelez d'abord pour connaître les disponibilités.

- Envoyez le bulletin avec le règlement total du stage à l'ITCCA : Les Etoits 38210 Montaud

Prévoir chaussures (chaussons, baskets ou jogging) pour travail à l'intérieur et votre équipement complet pour le ski

Pour plus de renseignements, Tel. 04 76 93 65 97 ou xpeo@free.fr



www.autrans.com
www.nordicfrance.fr



Bulletin d'inscription pour le stage du 16 Mars 2014,
à envoyer à l'ITCCA Grenoble, Les Etoits, 38210 MONTAUD avant le 10 Mars 2014

Nom et Prénom : Email.....

Adresse complète : Tel.....

- Je m'inscris pour le stage du 16 Mars 2014,
et je verse un chèque de :€ : à l'ordre de L'ITCCA
- J'ai un niveau : - débutant - moyen (entourez)
- Et je réserve aussi mon déjeuner à l'Afrat :€ : à l'ordre de L'AFRAT

Co voiturage souhaité : oui non

Date :

Signature :