

STAGE TÉLÉMARK XPEO POUR UN TÉLÉMARK PLUS ACCESSIBLE

Samedi 20 janvier 2018, à Autrans
9h30 - 15h30

bulletin à renvoyer à l'Institut XPEO, 929 route de la Sure, 38880 Autrans

Moins de fatigue et d'effort musculaire et articulaire, plus de facilité, pour plus de plaisir ! La méthode XPEO Télémark propose une technique de déclenchement du virage par une flexion naturelle qui permet de descendre plus bas en mobilisant la filière énergétique plus que musculaire. Ainsi la phase de conduite est facilitée et prolongée. L'appui meilleur donne une conduite plus précise. Cette pratique redonne au corps de l'énergie au lieu d'avoir les cuisses qui brûlent ! Venez découvrir ou redécouvrir le télémark et apprenez à négocier des courbes sans se fatiguer pour profiter de la descente.

Le stage est animé par **Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO)** et **Caroline De Klerk (monitrice diplômée d'état en ski alpin)**. Stage ouvert à toutes et tous, si vous skiez parallèle.

BULLETIN D'INSCRIPTION À LA JOURNÉE TÉLÉMARK XPEO

Participation pour le stage : 65 € (forfait station en plus)

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisés) et votre équipement de ski
Location de matériel pour Télémark à Olympic Sport à Autrans (environ 25 € pour la journée)

Nom et Prénom : _____ Email : _____

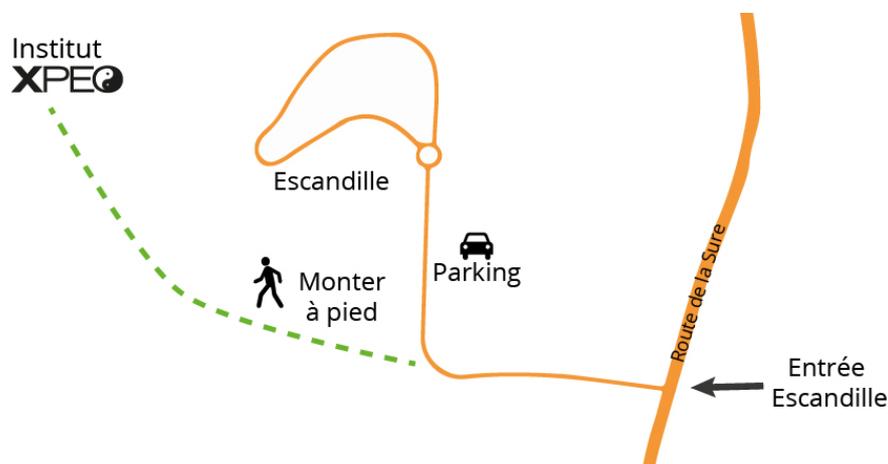
Adresse : _____ Tél : _____

- Je m'inscris pour la journée Télémark XPEO du 20 janvier et je verse un chèque de 65 € à l'ordre de **ITCCA Grenoble** (Chèques vacances ANCV acceptés)
- Covoiturage souhaité

Date : _____

Signature : _____

Accès à l'Institut XPEO



Dans le domaine de l'Escandille :

garez-vous avant le rond-point.
Montez à pied en passant par la pelouse devant l'Escandille, en direction de l'Institut XPEO (bâtiment rouge).



INSTITUT XPEO
929 route de la Sure 38880 Autrans
Informations : 06 23 63 41 20
www.xpeo.fr - communication@xpeo.fr

INSTITUT XPEO