



www.xpeo.fr



# XPEO appliqué au ski de fond (skating)

## le dimanche 25 janvier 2015, à Autrans, Afrat

**Venez appliquer les techniques énergétiques au ski de fond : skating** (pas du patineur) pour plus de plaisir de glisse !

Avec XPEO, découvrez une nouvelle façon de skier, plus sûre, plus légère et aérienne :

- **meilleure stabilité** sur une jambe pour profiter pleinement de la glisse,
- **moins d'essoufflement et moins de fatigue**, grâce à une respiration naturelle,
- **apprenez à avancer** sans avoir besoin de pousser sur les bâtons.

### LE PROGRAMME

**9h30 à 12h** : rendez-vous à l'Afrat (derrière le Centre Nordique d'Autrans) pour une séance de préparation en salle : exercices pour améliorer votre équilibre, développer une respiration naturelle qui vous donne de l'énergie et vous redresse le dos, accompagnés de tests de vérification individuelle ou avec un partenaire. Simulation de la pratique du ski de fond et du pas du patineur.

**12h-13h30** : pause déjeuner à l'Afrat (16 €, café compris).

**13h30 à 16h** : ski de fond (skating).

### INFORMATIONS

**Stage animé** par Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO) et Gerard Manceau (moniteur de ski).

**Pour niveaux** débutants et moyens, pas de débutants complets.

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

Nombre de places limité, inscription tardive : contactez-nous d'abord pour connaître les disponibilités.

**Pour plus de renseignements : Tél. 09 67 43 65 97 ou [info@xpeo.fr](mailto:info@xpeo.fr)**



---

## Bulletin d'inscription ski de fond 25 janvier 2015

à envoyer avant le 19 janvier 2015, avec votre règlement stage à : ITCCA Grenoble, 30 chemin des Alpins, 38100 Grenoble

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_ Tel. : \_\_\_\_\_

### Stage

Je m'inscris pour la journée du 25 janvier et je joins un chèque de : 45 € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble.

### Déjeuner

Je réserve mon déjeuner à l'Afrat et je joins mon chèque de 16 € à l'ordre de l'Afrat.

Covoiturage souhaité

Date :

Signature :