



ECOLE DE SKI INTERNATIONALE

DU SKI CLUB INTERNATIONAL DE GENEVE



Gymnastique préparatoire pour le ski

Attention pour cette saison 2011-2012 nous ne pouvons pas utiliser la salle de gym du collège Sismondi. Nous aurons à nouveau la salle pour la saison 2012-2013.

Pour cette saison nous collaborons pour la gym avec le Ski Club de Genève.

Le cours de 18h à 19h est avec le SCIG

Le cours de 19h à 20h est avec le Ski Club de Genève. Quelques places sont disponibles pour les membres du SCIG, car ils ont déjà leurs membres qui participent.

Une bonne préparation pour le ski améliorera votre performance et réduira les risques d'accident. Le SCIG recommande fortement votre participation aux cours préparatoires d'avant-saison. Ces cours d'une heure ont lieu tous les mardis soirs, de septembre à avril. Aucune expérience n'est nécessaire. Ils sont donnés par des moniteurs de gymnastique expérimentés.

Heures et dates des cours

Les mardis soirs, deux séances au choix :

1) de 18h00 à 19h00

2) de 19h00 à 20h00

Première séance le 20 septembre 2011.

Dernière séance le 14 avril 2012.

Pas de cours les mardis : 25-10-11 ; 27-12-11 ; 03-01-12 ; 14-02-12 ; 10-04-12.

Lieu : Salle de gym du collège Rousseau
Avenue du Bouchet 16A
1209 Petit-Saconnex

Prix : Abonnement pour la saison CHF 120.--
Abonnement dès janvier 2011 CHF 90.--
Séance d'essai d'une heure CHF 10.--

Séances de 19h à 20h avec le Ski Club de Genève.

Quelques places disponible pour les membres du SCIG car ils ont déjà leurs membres.

Tarif SCG 60.- pour 10 leçons au choix

Inscriptions : Dès le 20 septembre 2011 sur place.

Autres informations

Carte de membre du SCIG : CHF 50.-- pour la saison 2011/2012 obligatoire.

Chaque participant doit être en possession de sa propre police d'assurance responsabilité civile.

Chaussures de gymnastique avec **semelle blanche obligatoire**.

Responsable : Raffaele Moresino E-mail : scigraffaele@bluewin.ch En cas d'urgence Natel 079 336 82 28

