



# ECOLE DE SKI INTERNATIONALE

DU SKI CLUB INTERNATIONAL DE GENEVE



## Gymnastique préparatoire pour le ski

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 22 septembre 2009.                   **Dernière séance** le 27 avril 2010.

Pas de cours les mardis : 20-10-09 ; 29-12-09 ; 05-01-10 ; 23-02-10 ; 06-04-10.

**Lieu** : Salle de gym du collège Sismondi  
Avenue de France 30, 1202 Genève

**Prix** : Abonnement pour la saison CHF 120.--  
Abonnement dès janvier 2010 CHF 90.--  
Séance d'essai d'une heure CHF 10.--

**Inscriptions** : Dès le 22 septembre 2009 sur place.

### Autres informations

Carte de membre du SCIG : CHF 50.-- pour la saison 2009/2010 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    Natel 079 336 82 28    E-mail : [scigraffaele@bluewin.ch](mailto:scigraffaele@bluewin.ch)

