



# 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 mars. 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 26 septembre 2017.

**Dernière séance** le 27 mars 2018

Pas de cours les mardis : 24-10-2017 ; 26-12-2017 ; 02-01-2018 ; 13-02-2018.

**Lieu** : Salle de gym du collège Sismondi  
Ch Rigot 3, 1202 Genève  
**Entrée Chemin Rigot Salle A**

**Prix** : Abonnement pour la saison CHF 120.--  
Abonnement dès janvier 2018 CHF 90.--  
Séance d'essai d'une heure CHF 20.--

**Inscriptions** : **sur le site [www.scig.ch](http://www.scig.ch)**. Il faut payer avant de participer à la séance.

### Autres informations

Carte de membre du SCIG : CHF 50.-- pour la saison 2017/2018 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](mailto:scigraffaele@bluewin.ch)  
Natel en cas d'urgence 079 336 82 28

