



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 25 septembre 2018.

Dernière séance le 26 mars 2019.

Pas de cours les mardis : 23-10-2018 ; 25-12-2018 ; 01-01-2019 ; 19-02-2019.

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 2019 CHF 90.--
Séance d'essai d'une heure CHF 20.--

Inscriptions : **sur le site www.scig.ch**. Il faut payer avant de participer à la séance.

Autres informations

Carte de membre du SCIG : CHF 50.-- pour la saison 2018/2019 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
Natel en cas d'urgence 079 336 82 28

