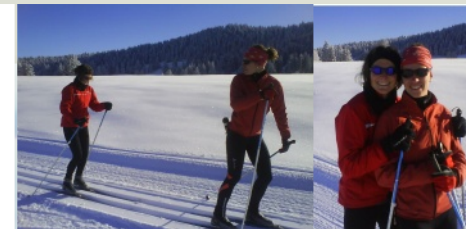


**COURS DE SKI DE FOND:** «Du débutant au confirmé, découvrez une nouvelle glisse en skating ou en alternatif. Progressez en toute convivialité en cours particulier ou en groupe, à votre rythme pour atteindre vos objectifs.»



**PROGRAMME :** Exemple de cours collectif 2h

09h00 : Accueil, pot d'accueil

09h30 : Départ de la séance de ski de fond

1 : Analyse du niveau global, formation des groupes, connaissances des techniques de ski, démonstration individuelle

2 : Mise en place d'exercices collectifs avec correction individuelle, travail de glisse et de coordination

3 : Mise en pratique sur terrain varié et piste de ski de fond

4 : Bilan global et retour individuel

11h30 : Fin de la séance

**INFORMATIONS :**

Activité: Cours de ski de fond

Durée: de 1h à 2h ou 1/2 journée à 1 journée

Niveau: Du débutant au perfectionné

Nombre de personnes: de 1 à 6pers

Lieu: RDV à déterminer ensemble

Matériel: Ski de fond, skating ou alternatif

Encadrement: 1 Brevet d'État de ski nordique

Support: Video en option +3€

**PRESTATION :**

Cours de ski de fond	Particulier	Collectifs
1h	35 €	/
2h	59 €	24 €
+ 1 personne	15 €	/
Engagement* ½ journée	125 €	/
Engagement* journée	210 €	/

\*Maximun 6pers

Le prix comprend :le pot d'accueil, l'encadrement, la séance de ski, les assurances.

Le prix ne comprend pas : La location de matériel, l'accès aux pistes, le ravitaillement durant la séance, le support video, le transport, l'assurance individuelle

**NOS CONSEILS :** Si vous prenez votre matériel, vérifiez son bon fonctionnement. En cas de problème, nous ne vous garantissons pas du matériel de remplacement.

Habillement : Pensez à mettre 3 couches!

ex: 1 sous vêtement manche long thermique, 1 polaire fine, 1 veste

Les plus: 1p de lunettes de soleil, 1p de gants, 1 bonnet

Divers : Boissons et barres énergétiques, crème solaire

**Bonne Glisse!**