



RENDEZ-VOUS SKI-FORME

- **REMISE EN FORME ET CONSEILS POUR DÉBUTER LA SAISON**
- **REPRISE DU SKI APRÈS UNE BLESSURE OU D'UN LONG ARRÊT D'UNE PRATIQUE SPORTIVE**
- **ACCESSIBLE À TOUS ET POUR TOUS**

ACTIVITES HORS-NEIGE

- CONVIVIALITÉ
- BIEN-ÊTRE
- PARCOURS TRAINING:
 - ACTIVITÉ CARDIO
 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 - SOUPLESSE

RDV Vendredi
16h00 - 17h00
au TOAC



ACTIVITES SUR NEIGE

- EN PETIT GROUPE
- GLISSE PLAISIR ET LUDIQUE
- EXERCICES COOPÉRATIFS
- CORRECTIONS INDIVIDUELLES

8 SORTIES EN STATION
AU CALENDRIER 2022



RENDEZ-VOUS
AU SOMMET
DE VOTRE
FORME

Renseignements Moniteurs SLAT

Laurent PEYRAS – tél : 06.77.94.66.92
Laurent GONZALES – tél : 06.16.25.33.44
<http://enseignement.slat.asso.fr>