



SKI FORME

Vous souhaitez améliorer votre condition physique et limiter les risques de blessures pour cette nouvelle saison de ski 2023/24 ?

Votre coach Ski Forme, Laurent, vous donne rendez-vous **tous les mardis soir de 18h00 à 19h30** au Complexe Sportif du CSE (parking du TOAC), du 05 Septembre 2023 au 02 Juillet 2024.

Le tout dans une **ambiance conviviale** où règne bonne humeur **et partage**.

Activités hors-neige

Cardio-training.
Renforcement musculaire.
Marche nordique.
Fitness. Détente.
Activité physique adaptée.



Activités sur neige

Glisse Plaisir et ludique.
En petit groupe, **exercices coopératifs** et corrections individuelles.



Plus d'informations
+33(0)677946692



<https://ceairbuslat.portailce.com>
www.slat.asso.fr



Complexe Sportif du CSE Airbus OPS
20 Chem. de Garric
31200 Toulouse

RENDEZ-VOUS
AU SOMMET
DE VOTRE
FORME

