

How to **BEST** Prepare for skiing



>> 2025/26

Marquez vos agendas !

C'est le mardi que tout se passe, de 18h00 à 19h30. Rendez-vous au Complexe Sportif du CSE, 20 chemin Garric, 31200 Toulouse.

Soyez prêts !

SÉANCES HORS NEIGE

Cardio-training.
Renforcement musculaire.
Fitness, Stretching.
Relaxation.

SÉANCES SUR NEIGE

Ski plaisir et ludique.
En petit groupe, exercices
coopératifs et corrections
individuelles.

Pour être au top de votre forme et dévaler sereinement les pistes enneigées, **des séances Ski Forme vous sont proposées durant toute l'année, s'adressant aux adhérents du Club.** Ces séances s'appuient sur :

- ✓ une approche ludique et coopérative des sports d'hiver
- ✓ des programmes spécifiques de préparation physique en salle
- ✓ la découverte de nouvelles disciplines, sur neige et hors neige (télémark, marche nordique)
- ✓ des moments privilégiant la convivialité, le partage et le plaisir.

Renseignements : 06.77.94.66.92 (Laurent)

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