

SKI CLUB CERN



GYMNASTIQUE DE SKI

Une bonne préparation pour le ski, alpin et nordique, et le snowboard améliorera votre performance et réduira les risques d'accident!

Nous recommandons fortement votre participation aux cours préparatoires d'avant-saison. Ces cours d'une heure ont lieu tous les mardis soirs, de septembre à mi-février.

Si vous souhaitez rester actif aussi au-delà, nous vous proposons un cours de gymnastique de remise en forme de février à fin mai.

Aucune expérience n'est nécessaire!

Le cours est donné par Laetitia, notre nouvelle monitrice de gymnastique, qui nous a promis un programme d'entraînement bien varié.

DURÉE DES COURS

Cours 1: Préparation au ski
12 septembre 2023 – 13 février 2024

Cours 2: Remise en forme
27 février 2024 – 28 mai 2024

Pas de cours pendant les vacances scolaires!

JOUR ET HEURE

Le mardi soir, deux séances au choix:

18h00 à 19h00
19h00 à 20h00

LIEU

Gymnase du CO Golette, Rue de la Golette 17, CH-1217 Meyrin

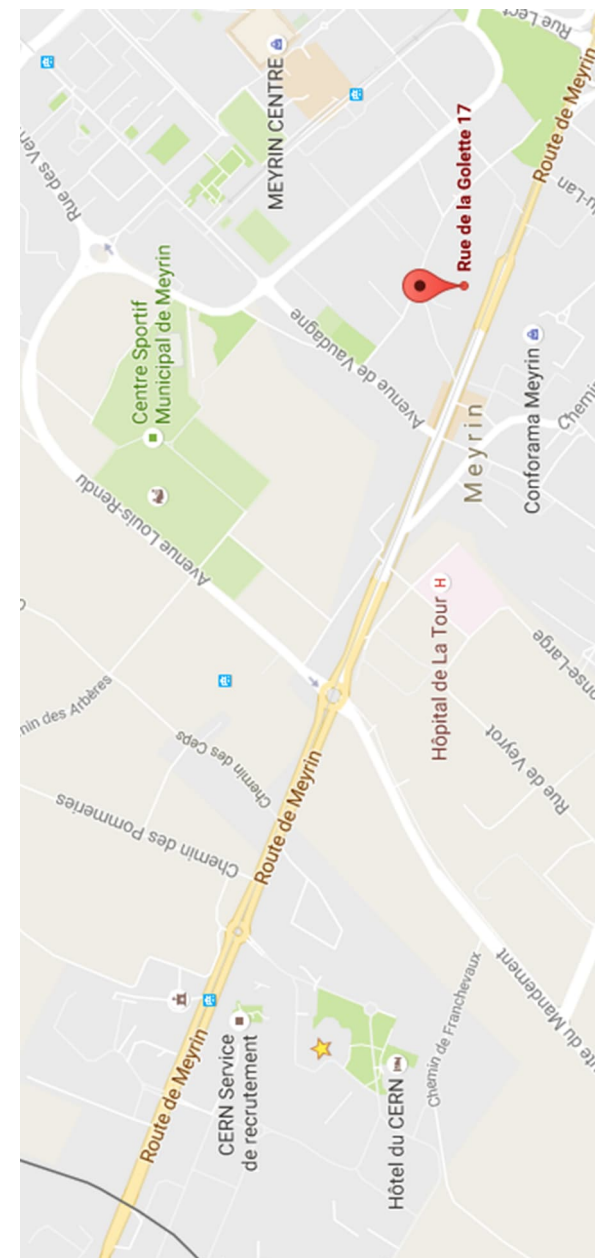
COÛT

par personne et cours:

20 Euro	Cotisation Ski Club
70 Euro	Cours de gymnastique
90 Euro	Total

CONTACT

Gabriele Thiede – gabriele.thiede@cern.ch



SKI CLUB CERN



SKI FITNESS

Good physical preparation for alpine and Nordic skiing and for snowboarding will enhance your performance and greatly reduce the risk of accident!

We strongly recommend participating in our pre-season Ski Fitness exercise classes. These one-hour classes are held every Tuesday evening, beginning in September and running through to mid February.

If you want to keep your good shape, you might be interested in joining our general fitness classes that run from February till end of May.

No previous experience is necessary!

Classes are taught by Laetitia, our new gym instructor, who promised us a varied training program.

DURATION OF COURSES

Course 1: Ski Fitness
12 September 2023 – 13 February 2024

Course 2: General Fitness
27 February 2024 – 28 May 2024

No lessons during the school holidays!

DAY AND TIME OF SESSIONS

On Tuesday evenings, two sessions to choose from:

6 p.m. to 7 p.m.

7 p.m. to 8 p.m.

LOCATION

Gym hall of CO Golette, Rue de la Golette 17, CH-1217 Meyrin

COST

per person and course

20 Euro Ski Club membership fees

70 Euro Fitness course

90 Euro Total

CONTACT

Gabriele Thiede – gabriele.thiede@cern.ch

