

FORMULE J'BOUGE AVEC MON SKI-CLUB



Adultes

Age	Type	Inscription	Participants
Adulte	Cours	Libre	20

Date	Genre	Activité	Jour	Horaire	Lieu
14.09-26.10.22	Cours	Polysport	Mercredi	19:00-21:00	SGD
02.11-21.12.22	Cours	Polysport	Mercredi	20:00-22:00	SGCPD
Selon info	Cours	Sport découverte	Samedi	09:00-12:00	Selon activité
11.01-05.04.23	Cours	Ski	Mercredi	19:00-21:00	SCDP
03.05-28.06.23	Cours	Polysport	Mercredi	19:00-21:00	SGD

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission de proposer aux membres du ski-club une possibilité de varier la pratique du sport vivre ou re-vivre une expérience positive en participant à des activités sportives sous forme de jeu ou autres.

L'objectif est de maintenir une activité sportive ou parfaire ses entraînements hebdomadaires.



Deux samedi matin par mois, le ski-club proposent à tous ces membres jeunesse (11 à 15 ans), juniors (16 ans et plus) et adultes une activité sportive basé sur la découverte d'une région, d'un sport ou simplement le partage entre membre.

Une activité variée est proposée. Les durées d'activité peuvent variées et une participation financière est possible en cas d'activité exceptionnelle. Chacun est bien entendu libre de suivre toutes les activités ou non selon ces propres disponibilités.

Une expérience VTT ou une randonnée sur les crêtes du Jura en automne, une matinée de ski aux Bugnenets ou la découverte d'un domaine en hiver, toutes sortes d'activités sportives vous seront proposées adaptés à tous les niveaux des participants.

Le mercredi soir, le responsable de cours organise la mise à disposition de la salle de sport et le matériel nécessaire. Durant les soirées, le cours est autogéré par les participants.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Mise à disposition de la salle de sport ;
- Organisation pour la mise à disposition de matériel ;

PRIX : compris dans la cotisation de membre du ski-club

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, Responsable du cours
Chef alpin du SC Chasseral Dombresson

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- Matériel polysport : Equipement de sport intérieur.
- Cette formule est **réservée aux membres du Ski-club**.
- Visite médicale: pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. Les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques pouvant donner lieu à une contre-indication devront informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie pouvant survenir pendant et après les entraînements.