

Hauterive

Entraînement physique pour le ski: Toute l'équipe vous attend avec plaisir

La dépression qui arrive ces prochains jours et qui nous amènera la pluie, et en altitude de la neige, nous a appris que l'année a plusieurs facettes et que le beau temps des semaines passées sera suivi d'une période froide avec des pentes enneigées. Vous êtes sûrement d'accord avec nous que cette perspective joyeuse mérite de mettre en doute notre forme physique devenue molle par les baignades d'un été caniculaire.

Les skis les plus sophistiqués ne permettent ni la descente, ni le fonds, si nous ne faisons pas aussi un effort pour notre corps. Un entraînement physique adéquat s'impose de ce fait sans tarder.

Nos séances traditionnelles de préparation du ski ont déjà débutées. Mais vous êtes toujours les bienvenus. Les entraînements seront interrompu pendant les fêtes de fin d'année, la préparation prendra fin le jeudi 28 janvier



2016. Mais rien ne vous empêchera de continuer. Nos moniteurs se feront un plaisir de présenter un entraînement varié et accessible à tous les niveaux d'âge.

Cette préparation est ouverte à tout le monde, femmes et hommes (35+). Les non-membres auront à s'acquitter d'un montant de Fr. 70.- à titre d'inscription. Les deux premières séances sont gratuites à titre d'essai. Pour ce montant nous

offrons les séances d'entraînement y compris un moment de détente dans les eaux de la piscine ou une partie de volley-ball.

Les séances commencent à 20 heures précise et prennent fin vers 22 heures.

PS: Une assurance contre les accidents est affaire des participants
Visitez notre site internet
www.sghh.jimdo.com

JD