

GENEVA SKI TEAM

Groupe de compétition - Saison 2009-2010

INFORMATIONS :

www.skiclubonex.ch; www.skiclub?????.ch

Responsable :

Rosset Jean-Marc jmrosset@bluewin.ch 079-355.40.92
4, La Perroussaz
1286 Soral

PROPOSITIONS POUR LES JEUNES DU GROUPE DE COMPETITION

Entraînements condition physique à Genève :

1) **Les lundis** du 7 sept. 09 au 14 juin 2010, de 18h00 à 19h00 et de 19h00 à 20h00 pour les plus grands, dans la salle de sport de l'école « Ferdinand Hodler » 4, Bd Jaques Dalcroze, avec Sébastien Grossini, préparateur physique.

2) **Les mercredis** de mai à juin et de sept. à oct. 09, de 14h00 à 15h30 RDV P&R de Bernex pour du ROLLER inline.

Matériel : Rollers inline avec protections complètes. Casque, coudes, poignets, genoux, à boire.

Prix : Frs 200.-.

Annulé s'il pleut.

3) **Abonnement de ski pour la saison**, des Gets -Morzine pour 153 euros.

Je vais les commander début novembre. Les intéressés doivent me donner leur ancien abonnement ou une photo, fin octobre. Nous les payerons le premier jour d'entraînement.

Entraînements sur neige :

Les camps

RDV sur le parking du P&R de Bernex

Lieu :

Les 2 Alpes, Tignes et Les Gets - France

Logement :

Chalet « Les Chamois » aux gets ou les « UCPA »

Prix :

Selon le nombre de participants, env frs 100.- par jour

Les mercredis/samedis et dimanches sans courses,

(dès la neige) du 2 déc. au 31 mars 2010, sauf les vacances scolaires.

Départ :

8h00 sur le parking du P&R de Bernex

Retour :

18h00 sur le parking du P&R de Bernex

Transport:

En mini bus ou en voiture privées.

Encadrement :

1 entraîneur par groupe

Prix :

Frs 550.- pour la saison, sans l'abonnement.

Matériel :

Skis de slalom ou géant, casque, protections, sac à dos, boisson (thermos), pique-nique, abonnement.

Pour le **matériel**, voir les offres de nos partenaires, SALOMON, LEVEL, SCOTT, TOKO ou contacter-moi.

Jean-Marc Rosset

dd/05/yyyyjmr