

AUTOMNE

HIVER

PRINTEMPS

AUTOMNE

Préparation physique générale (PPG), adaptée à la pratique du **ski alpin** et **ski nordique**.

FORMULE SPORT SANTÉ

- Renforcement musculaire
- Marche Nordique
- Étirement/souplesse

FORMULE SPORT PERFORMANCE

- Renforcement musculaire*
- Course à pied/trail
- Étirement/souplesse

*Le mardi soir en salle avec un coach agréé.

10 séances de **2H**, encadrement coach sportif.
(MF Ski Forme ou Coach Athlé)

PRINTEMPS

Endurance & sorties outdoor.

- Trail
- Marche Nordique
- VTT

8 séances de **2H**, encadrement coach sportif
(MF Ski Forme ou Coach Athlé)

Plus d'infos sur www.gucgrenobleski.com
ou au 04 76 62 99 56

HIVER

NORDIQUE LOISIR

SKATING → 6 séances de 2H
CLASSIQUE → 4 SÉANCES DE 2H

Dans le Vercors le samedi après-midi avec un moniteur agréé.

NORDIQUE PERFORMANCE

Un groupe **soudé et convivial** à la recherche de performance, et préparation à des **compétitions populaires**.

Entraînements et séances **flexibles** selon les disponibilités (semaine et/ou week-end) ou plus dans l'hiver.
Skating ou Classique selon les envies.

ALPIN SKI FORME

9 séances **le samedi après-midi aux 7 laux** (Prapoutel),
encadrement moniteurs fédéraux.
Pour apprendre le ski ou s'y remettre !

ALPIN PERFORMANCE «ESPRIT RACING»

Disponible en option **DÉCOUVERTE** ou **PRÉMIUM** !

Accessible aux adultes à partir de **20 ans**, le groupe Etudiants & Masters / Esprit Racing vous ouvre les portes des courses régionales, citadines et Esprit Racing.

Les entraînements ont lieu de début janvier à début avril aux 7 Laux.
Des entraînements supplémentaires en décembre sont possibles, en fonction de l'ouverture de la station.

La licence Compétiteur vous permet de vous inscrire aux **courses organisées par la FFS** : Grands Prix, courses Esprit Racing, etc.

Encadré par un entraîneur fédéral.