

LES ⊕ DU SKI FORME !

- ▶ REMISE EN FORME et CONSEILS pour débiter la saison de ski, au travers d'exercices de proprioception (gestion du déséquilibre) et de pliométrie (réactivité, tonicité)
- ▶ CORRECTIONS INDIVIDUELLES
- ▶ ACCESSIBLE à tous et pour tous



— Le Ski Forme —

Un dispositif pour retrouver les sensations de la glisse, le goût du sport, en adoptant les bons réflexes

RENDEZ-VOUS
AU SOMMET
DE VOTRE
FORME

Renseignements Moniteurs SLAT

Laurent PEYRAS – tél : 06.77.94.66.92

Laurent GONZALEZ – tél : 06.16.25.33.44

<http://enseignement.slat.asso.fr>

