



# Préparation ski / snowboard (petit groupe)

<b>Description</b>	L'hivers approche et la saison de ski/snowboard aussi ! Préparez votre corps aux efforts, fortifiez vos muscles et renforcez vos stabilisateurs afin de dévaler les pentes de ski en toute sécurité dès les premiers flocons.
<b>Contenu</b>	Ce cours s'articule en trois phases: <ul style="list-style-type: none"><li>• échauffement articulaire, musculaire et cardiovasculaire</li><li>• alternance d'exercices de renforcement et d'exercices cardiovasculaire à haute intensité</li><li>• phase de retour au calme et étirements</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun pré-requis
<b>Objectifs</b>	Travailler votre condition physique générale et améliorer votre système cardiovasculaire, votre résistance musculaire (tronc et jambes), votre endurance et votre coordination.
<b>Date</b>	01.03.2021 - 26.04.2021 / E_1467521
<b>Horaire</b>	12:15 - 13:05 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	01.03.2021	12:15 - 13:05
	2 Lu	08.03.2021	12:15 - 13:05
	3 Lu	15.03.2021	12:15 - 13:05
	4 Lu	22.03.2021	12:15 - 13:05
	5 Lu	29.03.2021	12:15 - 13:05
	6 Lu	19.04.2021	12:15 - 13:05
	7 Lu	26.04.2021	12:15 - 13:05

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

