

Association sportive (UNSS) du collège A.CORBET de Samoens 26/27

Vos enfants vont avoir accès cette année à 3 créneaux : ESCALADE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE (2 niveaux) et TRAIL



- **jeudis** 13h 14h: **AS TRAIL**

Prendre plaisir à courir en chemins et en groupe, se préparer physiquement (accès au petit gymnase en cas de mauvais temps) / découvrir de nouvelles activités (bike and run, cross), progresser techniquement (travail de pieds, mieux descendre) / mieux se connaître (...et donc parfois marcher).

- **Lundi ou vendredi** 13h13h45 **AS PREPA PHYSIQUE** ...se préparer physiquement dans sa spécialité sportive (renfo musculaire / coordination etc...) ou tout simplement rester en bonne santé et s'entretenir !
- **mercredis** 13h30 15h30 **AS ESCALADE** (limité à 25 élèves, tout niveau)
progresser techniquement en moulinette / apprentissage de la grimpe en tête / initiation au bloc et à la vitesse / découverte amicale de nouveaux murs / Participation facultative à quelques compétitions UNSS / sorties falaises .

► 25 euros l'année (1 ou 2 ou 3 activités!) / 2 séances d'essais gratuites / 1ères séances la semaine du 6 septembre

Association sportive (UNSS) du collège A.CORBET de Samoens 26/27

Vos enfants vont avoir accès cette année à 3 créneaux : ESCALADE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE (2 niveaux) et TRAIL



- **jeudis** 13h 14h: **AS TRAIL**

Prendre plaisir à courir en chemins et en groupe, se préparer physiquement (accès au petit gymnase en cas de mauvais temps) / découvrir de nouvelles activités (bike and run, cross), progresser techniquement (travail de pieds, mieux descendre) / mieux se connaître (...et donc parfois marcher).

- **Lundi ou vendredi** 13h13h45 **AS PREPA PHYSIQUE** ...se préparer physiquement dans sa spécialité sportive (renfo musculaire / coordination etc...) ou tout simplement rester en bonne santé et s'entretenir !
- **mercredis** 13h30 15h30 **AS ESCALADE** (limité à 25 élèves, tout niveau)
progresser techniquement en moulinette / apprentissage de la grimpe en tête / initiation au bloc et à la vitesse / découverte amicale de nouveaux murs / Participation facultative à quelques compétitions UNSS / sorties falaises .

► 25 euros l'année (1 ou 2 ou 3 activités!) / 2 séances d'essais gratuites / 1ères séances la semaine du 6 septembre

Association sportive (UNSS) du collège A.CORBET de Samoens 26/27

Vos enfants vont avoir accès cette année à 3 créneaux : ESCALADE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE (2 niveaux) et TRAIL



- **jeudis** 13h 14h: **AS TRAIL**

Prendre plaisir à courir en chemins et en groupe, se préparer physiquement (acces au petit gymnase en cas de mauvais temps) / découvrir de nouvelles activités (bike and run, cross), progresser techniquement (travail de pieds, mieux descendre) / mieux se connaître (...et donc parfois marcher).

- **Lundi ou vendredi** 13h13h45 **AS PREPA PHYSIQUE** ...se préparer physiquement dans sa spécialité sportive (renfo musculaire / coordination etc...) ou tout simplement rester en bonne santé et s'entretenir !
- **mercredis** 13h30 15h30 **AS ESCALADE** (limité à 25 élèves, tout niveau)
progresser techniquement en moulinette / apprentissage de la grimpe en tête / initiation au bloc et à la vitesse / découverte amicale de nouveaux murs / Participation facultative à quelques compétitions UNSS / sorties falaises .

► 25 euros l'année (1 ou 2 ou 3 activités!) / 2 séances d'essais gratuites / 1ères séances la semaine du 6 septembre

