

Cours d'initiation au ski de fond pour les adultes

50\$ pour les abonnés pour 2 cours - remis au lendemain au cas de mauvais temps

Chaque cours sera d'une durée d'une heure, le nombre maximum de participant(e)s à chaque cours est limité à 5

Pour vous inscrire, vous adresser à l'accueil ou nous écrire à info@skidefondssaintfrancois.ca

Cours en privé ou semi privé sur demande

SOIR

	SKATE	
Mardi, 14 janvier	17h30	-Position de base
Mardi, 28 janvier	17h30	-Position de base -Two skate -One skate -Virage

	CLASSIQUE	
Mardi, 7 janvier 2023	17h30	-Position de base
Mardi, 21 janvier 2023	17h30	-Position de base -Freinage en descente -Double poussée -Changement de trace -Double poussée pas de un

JOUR

	SKATE	
Mercredi, 15 janvier	13h30	-Position de base
Mercredi, 29 janvier	13h30	-Position de base -Two skate -One skate -Virage

	CLASSIQUE	
Mercredi, 8 janvier	13h30	-Position de base
Mercredi, 22 janvier	13h30	-Position de base -Freinage en descente -Double poussée -Changement de trace -Double poussée pas de un