



Nouveau au CP MARLY

Entraînement OFF-ICE

- POUR QUI :** Tous les membres du CP Marly
- QUAND :** Tous les mardis de 17h30 à 19h00
Durant toute l'année scolaire de septembre à juin
- OÙ :** Salle de gym de l'école primaire de Marly Cité
- OBJECTIF :** Travailler l'endurance
Travailler la souplesse
Travailler la grâce et la danse
Entraîner les sauts hors glace et la posture
- POURQUOI :** De nombreux éléments du patinage artistique peuvent se travailler en dehors de la glace
Cet entraînement est complémentaire avec l'entraînement sur la glace
Permet de pratiquer un sport toute l'année et non pas uniquement de septembre à mars.
- AVEC QUI :** Différents moniteurs s'alterneront pour offrir une palette large d'activités aux membres. Ces derniers ont chacun des compétences différentes. Un planning sera établi. Anastassia Kistler assurera notamment certains cours.
- COMBIEN :** 150.- par membre pour une année complète