

Pratiquer le ski de fond et le biathlon au GUC Grenoble ski

Les formules et les tarifs 2017/2018:



Formules adultes

Formule Adultes Loisirs

Pour des adultes non débutants (maîtrise du pas de skating même à allure lente), en bonne condition physique et qui ont leur matériel. Ce groupe ne prépare pas à la compétition !

Nos formules :

- **Pack de base / Skate = 5 samedis après-midi 2H**, style skating avec moniteur, groupes de niveaux, à partir de début janvier 2018

- Pack optionnels :

- **Pack Automne** : 5 samedis avec coaching sportif (running, PPG, marche nordique,...) , 14H-16H à partir de mi-septembre

- **Pack Classique** = 4 samedis après-midi 2H, initiation style classique avec moniteur

NB : Pack Skate tous les 2 samedis d'hiver, en alternance avec samedis des Packs Classique
Transport en covoiturage, même lieu que Formules Jeunes. Possibilité de transport en bus en fonction des places disponibles (participation 8 euros par transport A/R)

- Nouvelle Offre :

Pack Biathlon / Partenariat Alpinum Events : 8 séances (tir 10m et 50m) samedis automne + hiver et participation à une compétition Biathlon amateur.

	Tarif
Adhésion individuelle	60€ ou adhésion familiale
Licence FFS loisir sans /avec assurance Fond Medium	37 € / 41 €
Formule Pack-Automne (selon Q.F.**)	43€, 50€ et 58€
Formule Pack-Hiver skate (selon Q.F.**)	43€, 50€ et 58€
Formule Pack Classique (selon Q.F.**)	34€, 40€ et 46€
Formule Biathlon	200€
Option : Forfait saison départemental	Non compris (env 95 euros)

** QF < 1200, 1201 < QF < 1900, QF > 1900

Formule Adultes Performance

Pour les skieurs (ses) confirmé(e)s qui veulent continuer à progresser entre pairs. Pour profiter de la dynamique d'une pratique de club et de l'émulation d'un groupe. Pour bénéficier de l'expertise d'un référent technique qualifié. Pour garder la forme et s'entraîner en vue d'objectifs sur des courses ré- gionales ou populaires. Pour se déplacer et participer à plusieurs à des courses populaires (et ne pas payer le ticket course!!)

- **En automne : Samedis matin** (Course à pied, marche nordique, vtt, skiroues, musculation.....)
Préparation physique générale et spécifique avec coaching.
- Programmation de séances running et PPG la semaine en soirée.

- **En hiver (dès que la neige est là!): Samedis matin**, 10 séances ou plus en covoiturage (PAF), Ski skating uniquement ou alternance skating/ classique en fonction des motivations de chacun.
Déplacement sur les différents massifs. Participation et déplacement mutualisés sur quelques courses populaires. (Elaboration commune d'un programme de courses), Possibilité de monter s'entraîner le mercredi après midi avec le bus du club. (participation supplémentaire)

	Tarif
Adhésion individuelle	60 euros
Licence FFS loisir (sans / avec assurance Fond medium)	37 /41 €
Licence Compétition (sans/avec assurance Optimum)	92 / 125 €
Option : Forfait saison départemental	Non compris

Plus de renseignements : Sophie Roure, Référente Groupes Adultes (0689927878) ou gucgrenobleski@gmail.com