

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

Les formules et les tarifs 2018/2019:



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 = 6 samedis après-midi 2H**, style skating avec moniteur, groupes de niveaux, à partir de mi-décembre 2018

- Pack optionnels :

- **Pack Automne Sport & Santé = 5 samedis avec coaching sportif (running, PPG, marche nordique,...)**, 14H-16H RDV Local Guc, Bd Clemenceau, à partir de mi-octobre

- **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 du Pack 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 : 2 formules 4 ou 10 séances (tir 50m) samedis automne + hiver et participation à une compétition Biathlon amateur.

| | Tarif |
|---|-------------------------------------|
| Adhésion individuelle | 60€ ou adhésion familiale |
| Licence FFS loisir sans /avec assurance Primo | 38 € / 50 € |
| Formule Pack-Sport&Santé (selon Q.F.**) | 43€, 50€ et 57€ |
| Formule Pack-Hiver skate (selon Q.F.**) | 51€, 60€ et 69€ |
| Formule Pack Classique (selon Q.F.**) | 34€, 40€ et 46€ |
| Formule Biathlon | 200€ (4 séances), 500€ (10 séances) |
| Option : Forfait saison départemental | Non compris (env 95 euros) |

** QF < 1200, 1201 < QF < 1999, QF > 2000

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 régionales 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)
Sorties nocturnes fréquemment organisées au col de Porte sur piste éclairée.
Stages techniques peuvent être organisés à la demande avec entraîneur principal club (dimanches)

| | Tarif |
|---|--|
| Adhésion individuelle | 60 euros (ou +30 euros si adhésion familiale) |
| Licence FFS loisir (sans / avec assurance Primo) | 38 / 50 € |
| Licence Compétition(sans/avec assurance Optimum) | 93 / 126 € |
| Option : Forfait saison départemental | Non compris |

Plus de renseignements : gucgrenobleski@gmail.com