

## Cours de skiff en juillet 2019

**Horaire** : l'heure indiquée est celle du début du cours, qui dure 90 minutes. Il est toujours possible de partir un peu plus tôt.

**Cours d'initiation le matin à 7h15**: pour les membres n'ayant aucune expérience ou moins de 5 cours suivis. Durant cette phase, **l'exercice de chavirage, impliquant de remonter sur le bateau est obligatoire !**

**Cours de perfectionnement à 12h15**: pour les membres ayant suivi au moins 5 cours en 2018.

**Inscription** : à l'adresse [jeanpierremariegervasoni@gmail.com](mailto:jeanpierremariegervasoni@gmail.com) **uniquement !** Merci d'indiquer un **numéro de téléphone portable**. **Les cours ont lieu quelque soit la météo, si le lac est non ramable un programme alternatif sur ergomètre et bassin à ramer sera proposé.**

**Coût** : le premier cours est gratuit. Un **forfait de Fr 50.-** est ensuite demandé à partir du deuxième cours pour 5 cours. Si vous faites une autre série de 5 cours un nouveau forfait de 50.- vous sera demandé.

### Semaine 27

Mardi 2 juillet 7h15 et 12h15

Mercredi 3 juillet 7h15 et 12h15

Jeudi 4 juillet 7h15

### Semaine 28

Mardi 9 juillet 12h15

Mercredi 10 juillet 12h15

Vendredi 12 juillet 12h15

### Semaine 29

Jeudi 18 juillet 7h15 et 12h15

Vendredi 19 juillet 7h15

### Semaine 30

Mardi 23 juillet 7h15 et 12h15

Mercredi 24 juillet 7h15

Cours de skiff / saison 2019

Jeudi 25 juillet 7h15 et 12h15

Vendredi 26 juillet 7h15

**Semaine 31**

Mardi 30 juillet 7h15 et 12h15

Mercredi 31 juillet 7h15 et 12h15