

COURS DE REMISE EN FORME



ESC Lausanne

23 septembre 2011

L'école suisse de curling de Lausanne vous propose une soirée de remise en forme.

Déroulement

1^{ère} partie :

Echauffement physique et décrassage, contact avec la glace ; répétition sliding, balayage, draw. Pause de 20' avec présentation du DVD.

2^{ème} partie :

Mise en place d'équipes, matche de 4 ou 6 ends.

Date

Vendredi 23 septembre 2011

Début : 19 h 00

Fin : environ 22 h 00.

Lieu

Halle de curling (bâtiment la Nautique) du
Curling Club Lausanne Olympique
Chemin des Pêcheurs 7
1007 Lausanne-Ouchy

Participation

Ouvert à tous les membres du CCLO

Prix

Fr. 10.00 à payer sur place.

Délai d'inscription

21 septembre 2011

Chef de cours

R. Schürch et moniteurs

Inscriptions par mail à

ecole@lausanne-olympique.ch

Roland Schürch

Ch. des Charbonnières, 6

1055 Froideville

Natel 079 – 751 37 74