CENTRE D'INITIATION SPORTIVE

Stage

« Apprendre à utiliser son VTT en forêt »

Lieu : Complexe Sportif des Fosses Rouges & Bois de Saint Sauveur

Date : Du 8 au 12 Avril 2024

Horaire : De 14h à 17h

Lieux de RDV et de reprise : **Devant** l'entrée principale du Complexe des Fosses Rouges

Nombre de séance : 5 après-midi ***obligatoires et facturées***

Papier à fournir pour le premier jour du stage :

- Un questionnaire de santé ***sauf pour les enfants qui sont inscrits au CIS à l'année***

Attention, toute inscription à un stage entraîne sa facturation.

Pensez à :

Tenue à prévoir pour le stage :

- Un jogging
- Des baskets
- **Un petit sac à dos avec une bouteille d'eau**
- Un casque
- Un vélo

Si vous amenez votre propre matériel veuillez vérifier :

- L'état global du vélo

(Les freins, les pneus, la hauteur de la selle et du guidon)

- Le gonflage des pneus ou s'ils ne sont pas crevés
- L'état du casque

Il est recommandé d'avoir son propre vélo & son casque