



esf ÉCOLE
DU SKI
FRANÇAIS

Pour le plaisir

**Welcome & Bienvenue dans notre Haut-Jura,
à Lajoux - Les Moussières - La Pesse,**
toute l'équipe des moniteurs est heureuse de vous inviter,

Samedi 12 Janvier 2019, **journée "découvertes nordiques"**

Rendez-vous à Lajoux, entre 10h & 16h,

Venez vous éclater sur l'aire ludique aménagée,
face au parking de la Maison du Parc.

Nous vous proposons des ateliers
pour enfants & adultes,

SKI DE FOND : initiation/perfectionnement,
en pas alternatif « classique » ou en pas de patineur « **skating** »

SKI DE RANDO NORDIQUE : initiation à partir de 12 ans,

BIATHLON : initiation à partir de 8 ans, tir à la carabine laser ou à plomb,
venez skis de fond aux pieds, égaliser le temps d'un instant, les Fourcade, Bescond, Fillon-Maillet...

Démonstration de Télémarm

Verre de l'amitié, encadrement offert,

+ 2h de prêt de matériel spécifique, chez nos partenaires

à Lajoux, Benoit-Jeannin Sport 03 84 41 27 89 & Mermet Equip'Fond 03 84 41 26 15

Renseignements et **Inscriptions la veille, vivement conseillées** pour toutes activités,

ESF de LAJOUX Tél : 03.84.41.26.07 www.esf-haut-jura.fr