

Avez-vous pensé à...

Avant de dévaler les pistes, avez-vous pensé à:

- Faire régler vos fixations de ski par un spécialiste
- Contrôler vos angles et le serrage de vos fixations de snowboard

IMPORTANT ! Le port du casque est obligatoire pour les enfants.



Retrouvez toutes les infos sur:
www.amisdescarroz.ch

CONCOURS

Faites vivre votre club dans le monde et participez à notre concours «**In Genepi We Trust around the World**»

Envoyez vos photos insolites sur info@amisdescarroz.ch et gagnez un prix si votre photo est élue photo de l'année!



In genepi we trust
www.amisdescarroz.ch

Favorisez nos annonceurs !

autoconseils

Aide à l'achat et à la vente de véhicule

Gestion de parc de véhicule pour entreprise

Importation de véhicule/toutes prestations

www.autoconseils.ch/ 076 385 33 22

BOLAY
PRODUITS RÉFRIGÉRÉS ET SURGELÉS



SÉCURITÉ ET ORGANISATION
www.securite.ch
022 850 09 09

Systèmes de sécurité
Vidéo – Alarme
Contrôle d'accès

Timonin
ELECTROMENAGER SA



11, rue Hoffmann - 1202 Genève - Tél. 022 733 21 23
www.timoninelectromenager.ch

CARROSSERIE

HALDIMANN S.A.

24A route de Pré-Marais 1233 Bernex
Téléphone 022 777 11 70

ORFELIS

BIJOUX EN OR ET DIAMANTS

WWW.ORFELIS.CH

GARAGE DE LA GARE ANDRÉ ET FILS SA 1169 YENS

SELF SERVICE
Lavage Aspirateur
Carburant 24/24



andrefils4roues@bluewin.ch

CARXPORT
Service & entretien
TOUTES MARQUES
Vente neufs et occasions
Expérience des marques
VW, Audi, Seat, Skoda

www.pasapieds.com - Tél. 021 800 39 06

les amis des carroz

cours de ski
&
snowboard
adultes et enfants
dès 5 ans

hiver 2020
dates, tarifs, inscriptions

Tarifs des cours 2020

Forfait de ski inclus

Non compris: Forfait main-libre (obligatoire) CHF: 2.-

Enfants (nés après 2005)

	Membres	Non membres
1 dimanche	CHF 60.00	CHF 65.00
5 dimanches	CHF 280.00	CHF 300.00

Adultes

	Membres	Non membres
1 dimanche	CHF 80.00	CHF 90.00
5 dimanches	CHF 380.00	CHF 410.00

Les débutants classe 1 doivent obligatoirement suivre les trois premiers cours.

Age minimum: 5 ans pour le ski et 8 pour le snowboard

Tarif préférentiel pour les accompagnants

Adultes	CHF 40.00 / jour
Enfants (jusqu'à 2005)	CHF 30.00 / jour



Descente aux flambeaux

OUVERT A TOUTES ET A TOUS !

La traditionnelle descente aux flambeaux aura lieu le

Samedi 1er février 2020

Informations détaillées et inscriptions sur notre site internet.

Inscriptions et paiement

Les inscriptions doivent nous parvenir avant le
15 décembre 2019

Au moyen du bulletin d'inscription sur notre site :
www.amisdescarroz.ch (cours de glisse)
(1 bulletin par personne svp)
Pour demande d'information :
info@amisdescarroz.ch

**Paiement: 50% des cours au moment de l'inscription.
Le solde au plus tard le 23 décembre 2019.**



Dates des cours

Dimanche 5 janvier 2020

Dimanche 12 janvier 2020

Dimanche 19 janvier 2020

Dimanche 26 janvier 2020

Samedi 1er février 2020

Dimanche 2 février 2020 (sur inscription)

Lieu

Les Carroz (à 50 minutes de Genève par l'autoroute blanche, sortie Cluses N°19)

Horaires

09h45 – 11h30

12h45 – 15h00

Rendez-vous à 9h30 précises à la station supérieure des télécabines, à côté du restaurant le K.

Niveaux

Ski

Classe	Niveau de base	Buts à atteindre
1	S'accoutumer aux skis.	Glisser dans la ligne de pente. Contrôler sa vitesse, chasse-neige.
2	Virages.	Premiers changements de direction en chasse-neige tournant.
3	Virages chasse-neige. Exercices dans la pente, traversées.	Maitriser une piste bleue. Monter en téléski de façon sûre.
4	Introduction virages parallèles.	Dérapiage en traversée, virages parallèles. Maitriser une piste rouge.
5	Virages parallèles.	Virages parallèles conduits, virages courts. Pas tournants et pas de patineur.
6	Virages parallèles sur tous les terrains.	Carving, freestyle, pistes noires.

Snowboard

Classe	Niveau de base	Buts à atteindre
1	Novices. S'accoutumer à la planche.	Glisser, dérapier, s'arrêter. Changer de direction, basic turn.
2	Avancés. Virages dérapés.	Variantes de virages, monter en téléski. Fakie, toupie, ollie.
3	Experts. Virages conduits.	Virages carvés sur piste rouge, poudreuse. Virages courts, nose turn, tail turn, freestyle.

Ouverture des classes sous réserve du nombre d'inscrits

