



T'Air Aventure
Association loi 1901
63240 Le Mont Dore

Tel -Fax : 04.73.21.65.34
Portable : 06.08.85.44.71
Email : t.air.aventure@orange.fr
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

Le Journal des T'AIRIENS

Mars 2016

Sommaire :

- * Séances SKI
- * Stage Raquettes
- * Grands Thermes
- * Infos.



* Ski & Snowboard :

Avec l'arrivée des vacanciers, la neige n'était pas aussi présente qu'on aurait pu le souhaiter, néanmoins elle nous a quand même permis de passer de bons moments avec les adhérents de la nouvelle section d'activité glisse...

Forts des brevets obtenus le mois dernier, les animateurs ont pu mettre à profit l'enseignement reçu et observer les progrès des jeunes skieurs et snowboarders en herbe. Les jeunes qui ont participé aux différentes séances espèrent que la neige tiendra encore quelques temps pour profiter des gestes appris afin de s'améliorer au fil des descentes...

* **Stage Raquettes :**

Le dernier week-end de février, nos animateurs ont participé à un stage raquettes. Bien que la météo ait annoncé de la pluie, ils ont eu la chance d'avoir un temps clément (un peu de neige le matin pour un reveil autour du lac du Chambon à 7 heures).

Le dimanche après midi, la sortie s'est effectuée sous un beau soleil pour finir dans un léger brouillard...



Avant de se quitter, les participants ont profité de la terrasse du Buron du Col de la Croix Morand pour boire un café ou une bonne tisane bien chaude...

* **Grands Thermes :**

Et c'est reparti pour une nouvelle année aux grands Thermes de la Bourboule pour des séances de coaching Activité Physique.

Les mardis matin de 10 heures à midi et les jeudis de 17 heures à 19 heures, Jean-François assure des permanences à la salle de remise en forme afin d'apporter des conseils pour le bien-être, le renforcement musculaire et l'élaboration de programmes pour une rééducation fonctionnelle des différentes parties du corps...

* **Infos :**

Le 21 mai 2016, la deuxième édition du challenge « **Esprit Nature** » aura lieu au village vacances **La Prade Haute**.

Les modalités de cet évènement vous seront communiquées prochainement...