



T'Air Aventure
Association loi 1901
63240 Le Mont Dore

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

Journal des T'Airiens

Mars 2018

Sommaire :

- Sorties Sports de neige
- Le coaching...
- Infos



• Sorties Sports de neige :

Profitant de la neige, l'association a repris les sorties de ski alpin, ski de fond, snowboard et balades en raquette, pour le grand plaisir des adhérents. Certains ont profité des vacances pour perfectionner leur technique, pour se préparer aux championnats de France qui se déroule le dimanche 4 mars sur la station d'Arêches dans la Haute-Savoie. Nous leur souhaitons de se faire plaisir.

Pour d'autres, ce fut l'occasion de partager un moment d'évasion sur la station de La Stèle en ski de fond, sur les différentes pistes pour débutants avec en prime de bonnes crises de rire.

Et enfin, des balades en raquette sur les chemins autour de la station du Mont-Dore, en immersion dans la forêt avec une neige agréable et bien épaisse.



Coaching :

L'association a repris les séances de coaching pour les curistes des Grands Thermes de la Bourboule, elles se déroulent les mardis et les jeudis de 17 heures à 19 heures. Lors de ces séances, les personnes inscrites viennent découvrir différentes manières de pratiquer une activité physique en faisant travailler tous les muscles du corps.

L'association intervient également cette année pour des ateliers de prévention des chutes et des cours de Pilates. Ces séances auront lieu au sein des Thermes et animées par Astrid.



Infos :

L'association prépare avec le soutien du Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de la Fédération Sports pour Tous et le Village Vacances VTF de St-Sauves d'Auvergne, une journée de découverte et d'initiation à diverses activités de loisirs, en facilitant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap...

Cette journée se déroulera le 6 mai 2018 et sera ouverte toute la journée de 10 heures à 17 heures.

*Elle se terminera pour un pot de convivialité en compagnie de notre mascotte « **Ly** »*

Plus d'informations dans le prochain numéro

Associativement

Jean-François & Astrid



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**