

Concentration, habileté, force, responsabilité, équilibre, dépassement de soi, confiance en soi...rejoignez nous !

Les séances, à partir du 18 septembre :

jour	horaire	catégorie	groupe
lundi	18h30/20h00	13/17 ans	ado 1
lundi	20h00/22h00	adultes	entraînement dirigé
mardi	18h30/20h00	9/12 ans	jeune 2
mardi	20h00/22h00	adultes	débutant
mercredi	17h00/18h30	8/10ans	débutant
mercredi	18h30/20h00	11/13 ans	débutant
mercredi	20h00/22h00	adultes	loisir
jeudi	18h00/19h30	11/14 ans	jeune 1
jeudi	19h30/21h00	13/17ans	ado 2
vendredi	20h00/22h00	adultes	loisir

Lieu de grimpe : gymnase Eric Tabarly de Serris

Public : enfants et adultes, tous niveaux, à partir de **8 ans** (8 ans avant 1er janvier 2018)

Les enfants seront encadrés toute l'année par des moniteurs diplômés.

Les séances du mardi seront dédiées uniquement aux **adultes débutants** pour lesquels les animateurs diplômés leur proposeront, de septembre à fin juin, des exercices afin d'atteindre l'autonomie mais aussi de développer la force et la gestuelle spécifique à l'escalade.

Les **adultes confirmés** pourront venir à toutes les séances loisirs et les plus motivés pourront également venir à la séance du lundi, encadrée par un entraîneur qui exigera le dépassement de soi physiquement afin de progresser au plus vite.

Quand le temps le permet, nous organisons des sorties à Fontainebleau et en falaise.

INSCRIPTIONS :

- **samedi 9 septembre 2017** : uniquement pour les **Serrisiens** lors du forum des associations.
- **samedi 16 septembre 2017, de 15h à 18h** au gymnase Eric Tabarly : toutes communes. (vente de chaussons d'escalade ce jour)
Venir obligatoirement avec un **certificat médical** (pratique escalade) de moins de 11 mois.
La FFME fait exception à la loi de longue validité des certificats

TARIFS :

La cotisation comprend : la licence FFME, l'assurance, le prêt du matériel (sauf les chaussons) et l'encadrement pour la saison.

- adultes débutants : 165 euros
- adultes autonomes : 120 euros
- jeunes (8/17 ans, une séance par semaine) : 165 euros