

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

**Les séances, à partir du 17 septembre :**

jour	horaire	catégorie	groupe
lundi	20h00/22h00	adultes	loisir
mardi	18h30/20h00	9/12 ans	confirmés
mardi	20h00/22h00	adultes	débutants
mercredi	17h00/18h30	8/9ans	débutants
mercredi	18h30/20h00	14/17 ans	débutants
mercredi	20h00/22h00	adultes	loisir
jeudi	17h30/19h00	11/14 ans	confirmés
jeudi	19h00/20h30	14/17ans	confirmés
jeudi	20h30/22h00	adultes	entrainement dirigé
vendredi	18h30/20h00	10/13 ans	débutants
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 2019 )

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 jeudi, 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 8 septembre 2018** : uniquement pour les **Serrisiens** lors du forum des associations.
- **mercredi 12 septembre 2018, de 17h à 20h** 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.

**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
- ieunes ( 8/17 ans. une séance par semaine ) : 165 euros