

# L'hiver arrive !

## Stage d'automne du SCML

Ski Club Margeride Lozère



29€ par  
enfant

Notre destination, La  
CROIX de BAUZON en  
Ardèche!

Mercredi 21 octobre 2015

•8h00 Départ, foyer de  
Grandrieu

•10h début de activités  
• Randonnée nordique  
Course à pied,  
Préparation Physique  
Générale

•Pique-nique tiré du sac

•Skike et Ski roue sur  
l'anneau de la Croix de  
Bauzon

•Goûter

•Tir laser et air comprimé

•Repas

•Décontraction, étirements,  
travail vidéo

jeudi 22 octobre 2015

•Réveil musculaire

•Petit déjeuner

•Skike, ski roue

•Repas au gîte

•Biathlon, parcours ludique

- Pré-inscription au plus vite avant le **3 octobre** par mail ou par téléphone 06 87 31 16 90
- Inscription avant le **11 octobre** (définitive après règlement)
- Paiement par chèque à l'ordre du Ski Club Margeride Lozère

Covoiturage possible :

Mende → Grandrieu

Langogne → Croix de Bauzon



Adresse courrier :  
M. Le Président LAURES Paul  
Lot. « Les Frènes »  
Chemin des Faïsses  
48000 Chastel-Nouvel

[scmargeridebouvier@laposte.net](mailto:scmargeridebouvier@laposte.net)