

## CENTRE D'INITIATION SPORTIVE

### Stage

## « Apprendre à utiliser son VTT en forêt »



Pensez à :

### Tenue à prévoir pour le stage :

- ✚ Un jogging ou legging
- ✚ Des baskets
- ✚ **Un petit sac à dos avec une bouteille d'eau & un goûter**
- ✚ Un casque
- ✚ Un vélo

### Si vous amenez votre propre matériel veuillez vérifier :

- ✚ L'état global du vélo  
(Les freins, les pneus, la hauteur de la selle et du guidon)
- ✚ Le gonflage des pneus ou s'ils ne sont pas crevés
- ✚ L'état du casque

**Lieu :** Complexe Sportif des Fosses Rouges & Bois de Saint Sauveur

**Date :** Du 15 au 18 Juillet 2025

**Horaires :** De 14h à 17h

**Lieux de RDV et de reprise :** **Devant** l'entrée principale du Complexe des Fosses Rouges

**Nombre de séance :** 4 après-midis **obligatoires et facturés**

**Papier à fournir pour le premier jour du stage :**

- ✚ Un questionnaire de santé **sauf pour les enfants qui sont inscrits au CIS à l'année**

**Attention, toute inscription à un stage entraîne sa facturation.**

**Il est recommandé d'avoir son propre vélo & son casque**