

INITIATION À L'ESCRIME POUR VOTRE ÉVÉNEMENT D'ENTREPRISE

En escrime comme en entreprise certaines compétences et qualités mènent au succès !

Définition d'objectifs, analyse, confiance en soi, stratégie, travail d'équipe, gestion du temps, prise de décision, gestion d'échec, motivation.

« Une véritable occasion pour stimuler l'esprit d'équipe et passer un moment original entre collègues. »



Programme

Echauffement, information sur l'épée, travail des jambes et de coordination, combats et pour terminer petit tournoi d'équipes. Un apéritif peut être organisé à la fin sur place ou ailleurs.

Durée

Environ 2h30

Equipement

Vêtements de sport, chaussures de salle et gourde sont à prévoir. Masque, gant, veste d'escrime et épée sont mis à disposition par le club.

Lieu

Salle de gymnastique de l'école Borzuat à Sierre ou à convenir

Un apéritif ou repas peut être organisé à l'issue de l'initiation. Nous saurons vous conseiller.

Coût

CHF 300.- pour un groupe de 6 participants, CHF 50.- par personne à partir de 7 ; max. 12 personnes (apéro en sus).

Nous serions ravis de pouvoir organiser votre après-midi ou soirée d'escrime sur mesure.

N'hésitez pas à prendre contact avec Sébastien Fontannaz, Président du Cercle d'escrime de Sierre au 078 841 20 08 ou par email à cercle.escrime.sierre@gmail.com .