

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Prénom et nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Personne additionnelle

Pour le souper amical 30\$



INSCRIPTION

Inscription par la poste ou sur place chez



29 Place Lasalle, 418-296-8282

Baie-Comeau (Québec) G4Z 1J8

Paiement comptant ou par chèque à l'ordre de :

L'Évènement ski de fond

Par Internet sur <https://www.gestionspact.ca/>

*80\$ + frais de service



MONITEURS

Judith Gagné Jean-François Gauthier

Marilène Larocque Patrick Bellemare

Réjean Lévesque Ricky Young

Sandra Bernard Stéphane Lajoie

Daniel Pedneault Catherine Lapointe

COMITÉ ORGANISATEUR

Judith Gagné 418-298-0708

Marilène Larocque 418-295-5933

Patrick Bellemare 418-293-3774

PARTENAIRES



Suivez-nous sur



Évènement ski de fond



19^e ÉDITION

Une invitation de



Les 4 et 5 janvier 2020

Au club de ski NORFOND



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'Évènement ski de fond se veut une rencontre amicale incluant de la formation technique et pratique ainsi qu'une clinique de fartage sur le ski de fond.

De plus, les participants pourront fraterniser le samedi soir lors d'un souper amical.

C'est donc les 4 et 5 janvier prochains que nous vous convions à participer à une fin de semaine enrichissante qui vous permettra d'apprécier davantage le ski de fond. L'activité inclus aussi les collations, les dîners et le souper du samedi soir.

L'Évènement ski de fond vise à offrir aux adultes de tous les niveaux des ateliers de rafraîchissement et de perfectionnement dans un climat détendu, chaleureux et amical.

Inclus : Billets journaliers (gracieuseté du club de ski Norfond). Dîners du samedi et dimanche ainsi que le souper du samedi soir.



PROGRAMMATION ET HORAIRE

Samedi

9h15 à 9h45 Accueil des participants
10h00 à 11h30 Atelier perfectionnement
11h30 à 12h30 Dîner et clinique nutrition
12h45 à 14h15 Atelier perfectionnement
17h00 à 21h00 Souper Amical au Bar le Blues

Dimanche

8h45 à 9h00 Accueil des participant
9h00 à 10h30 Atelier de fartage
11h00 à 12h30 Atelier perfectionnement
12h30 à 13h00 Dîner

COÛTS

Fin de semaine complète (Samedi et Dimanche)

Avant le lundi 30 décembre 17h30 : 80\$
Après le lundi 30 décembre 17h30 : 90\$

Remboursement complet avant le lundi 30 décembre
Après le lundi 30 décembre, nous conservons 30\$.

Dimanche seulement

Avant le lundi 30 décembre 17h30 : 40\$
Après le lundi 30 décembre 17h30 : 45\$

Remboursement complet avant le lundi 30 décembre
Après le lundi 30 décembre, nous conservons 20\$.

ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

COURS SUR NEIGE

N.B. :

Les participants auront 2 ateliers pour le choix du samedi et 1 atelier pour le choix du dimanche

SAMEDI : 1 choix

Tech. Classique Initiation

Tech. Classique Intermédiaire

Tech. Classique Avancée

Tech. Patin Initiation

Tech. Patin Intermédiaire

Tech. Patin Avancée

DIMANCHE : 1 choix

Tech. Patin Initiation

Skiletics (cardio, agilité, puissance)

Ski et analyse vidéo (limite de 6)

Randonnée Classique Initiation

Randonnée Classique Intermédiaire

Randonnée Patin Intermédiaire

Randonnée Patin Avancée