



Camp de mise en forme pour la ringuette

Du 17 au 21 août 2009

En soirée

Heures à confirmer

Aréna Mario-Marois

Ringuette de la Capitale

Programme offert par des entraîneurs expérimentés comprenant:

Patinage de puissance

Technique de patinage (départ, arrêt, virage, croisement, etc..)

Maniement de l'anneau et feintes

Réception de l'anneau et passes

Tirs au but

Mises en situation et jeux simulés

VOUS DÉSIREZ VOUS INSCRIRE?

Remplissez le coupon d'inscription, joignez un chèque à l'ordre de :

École Ringuette de la Capitale

et

postez votre inscription à :

**École de ringuette de la Capitale
a/s Audrey Turmel
7002-00 boul Sainte-Anne
Château-Richer (Québec) G0A 1N0**

LE COÛT D'INSCRIPTION INCLUT UN CHANDAIL DE PRATIQUE.

(FAITES PARVENIR VOTRE INSCRIPTION AVANT LE 1^{ER} JUILLET AFIN DE VOUS ASSURER D'AVOIR VOTRE CHANDAIL DE PRATIQUE)

Pour plus d'information :

**Audrey Turmel
(418) 824 3828**

COUPON D'INSCRIPTION

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code Postal: _____ Tél : _____

Email : _____

Date de naissance: _____

Catégorie 2008/2009: _____

Position : _____

À ENVOYER AVANT LE 1^{er} JUILLET 2009

Catégorie novice :

5 séances d'une (1) heure 55 \$ _____

5 séances de deux (2) heures 95 \$ _____

Catégories atome à cadette :

5 séances de deux (2) heures 95 \$ _____

Grandeur de chandail désirée :

Junior x-large _____

Adulte Small _____

Adulte medium _____

Adulte large _____