



## Camp de mise en forme pour la ringuette

**Du 16 au 20 août 2010**

**En soirée**

**19h30 à 20h30**

**20h30 à 21h30**

**Aréna de l'Ancienne-Lorette**

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 :

**Ringuette de la Capitale**

et

postez votre inscription à :

**École de ringuette de la Capitale  
a/s Françoise Chevarie  
1666, Marie Deshayes  
Québec, Québec  
G2G 2H8**

**LE COÛT D'INSCRIPTION INCLUT UN CHANDAIL DE PRATIQUE.**

(FAITES PARVENIR VOTRE INSCRIPTION AVANT LE 1<sup>ER</sup> JUILLET AFIN DE VOUS ASSURER D'AVOIR VOTRE CHANDAIL DE PRATIQUE)

**Pour plus d'information :**

**Françoise Chevarie  
(418) 877-9085  
Nathalie Monroe  
(418) 877-0090**

### COUPON D'INSCRIPTION

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Catégorie 2009/2010: \_\_\_\_\_

Position : \_\_\_\_\_

**À ENVOYER AVANT LE 1<sup>ER</sup> JUILLET 2010**

**Catégorie moustique novice ou débutant :**

**5 séances d'une (1) heure 55 \$ \_\_\_\_\_**

**Catégories atome à cadette :**

**5 séances de deux (2) heures 95 \$ \_\_\_\_\_**

**Grandeur de chandail désirée :**

**Junior x-large \_\_\_\_\_  
Adulte Small \_\_\_\_\_  
Adulte medium \_\_\_\_\_  
Adulte large \_\_\_\_\_**