

CLUB DES MAÎTRES 2019

Le nouveau volet Maître du Club Défi TM Montagne Coupée est l'occasion pour se rassembler entre passionnés de ski de fond, de trouver la motivation à s'entraîner et à se dépasser. Ces séances encadrées par un entraîneur certifié s'adressent aux personnes âgées de plus de 16 ans.

POUR QUI ?

- * Pour ceux qui désirent s'entraîner en gang dans une ambiance décontractée dans un but récréatif ou compétitif
- * Pour ceux qui souhaitent maintenir la forme
- * Pour ceux qui désirent se remettre en forme
- * Pour ceux qui veulent parfaire leurs connaissances du ski de fond

QUOI ?

- * Techniques de ski de style classique et de style patin
- * Séances d'intensité et de distance en groupe
- * Pratique d'habiletés (descente, virages, équilibre)
- * Conseils techniques
- * Conseils de fartage
- * Conseils en vue d'une compétition ou d'une longue sortie de ski de fond entre amis
- * Conseils entraînement
- * Évaluation vidéo

QUAND ?

- * **Samedi > 13h45 à 15h15** **OU** **Dimanche > 10h15 à 11h45**
- * 8 séances > 5 janvier au 23 février | 6 janvier au 24 février
- * Séance du 26 et 27 janvier > Remplacée par La classique Défi (compétition amicale à la Montagne Coupée le 26 janvier. AM > Classique ET/OU PM > Skate)

COMBIEN ?

- * Membres > 120\$ + taxes
- * Non-membres > 160\$ + taxes (Billet à 50% pour la demi-journée)



Formulaire d'inscription 2019 au Club Défi TM Montagne Coupée – Volet Maître

Choix du cours : SAMEDI PM DIMANCHE AM

Nom et Prénom : _____

Adresse complète : _____

Adresse courriel : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

*S'il vous plaît, libellez le chèque à l'ordre de Ski Montagne coupée et envoyez le tout au
204 chemin Montagne coupée, St-Jean de Matha, J0K 2S0.*

Aucun cours ne sera remboursé en totalité ou en partie sous aucune considération à partir du 16 décembre.

Aucun chèque post-daté ne sera accepté.

J'accepte avec cette inscription que des photos soient prises de moi et que le Club Défi Montagne Coupée en fasse usage.

Signature : _____