

GARDIENS

- :: TECHNIQUES ET POSITION
- :: DÉPLACEMENTS
- :: VISION DU JEU

5 SESSIONS DE 1 HEURE SUR GLACE

DIMANCHE 9:15 - 10:15

SESSION 1

12 - 19 - 26 septembre / 3 - 10 octobre

SESSION 2

17 - 24 - 31 octobre / 7 - 14 novembre

SESSION 3

21 - 28 novembre / 5 - 12 - 19 décembre

SESSION 4

9 - 16 - 23 - 30 janvier / 6 février

SESSION 5

13 - 20 - 27 - février / 6 - 13 mars



INSCRIPTION

NOM DE FAMILLE: _____

PRÉNOM: _____

ADRESSE: _____

VILLE: _____

CODE POSTAL: _____

TÉL.: _____

CELL.: _____

COURRIEL: _____

DATE DE NAISSANCE: _____

NIVEAU, DIVISION: _____

ASSOCIATION: _____

POSITION: AVANT DÉFENSEUR GARDIEN

PATINAGE INTENSIF (SAMEDI 9:15 - 10:15)

SESSION 1 SESSION 2 SESSION 3

SESSION 4 SESSION 5

LANCE ET COMPTE (SAMEDI 8:15 - 9:15)

SESSION 1 SESSION 2 SESSION 3

SESSION 4 SESSION 5

DÉFENSEURS (SAMEDI 10:15 - 11:15)

SESSION 1 SESSION 2 SESSION 3

SESSION 4 SESSION 5

GARDIENS (DIMANCHE 9:15 - 10:15)

SESSION 1 SESSION 2 SESSION 3

SESSION 4 SESSION 5

MODE DE PAIEMENT:

COMPTANT CHÈQUE MASTER CARD

VISA AMEX

CARTE: _____

DATE EXP.: _____

SIGNATURE: _____



COMPLEXE SPORTIF
GUIMOND



**PERFECTIONNEMENT
2010 - 2011**



:: PATINAGE INTENSIF :: LANCE ET COMPTE
:: DÉFENSEURS :: GARDIENS



NOS ENTRAINEURS:
BOB HARTLEY, DENIS CHALIFOUX

COÛT : 275 \$ taxes inc

Inscription à la boutique
ou par téléphone : 514-666-2736

COMPLEXE SPORTIF GUIMOND
4355 Autoroute Laval (440) ouest
Laval, QC, H7P 4W6

514-MON-ARENA
514-666-2736
WWW.CSGUIMOND.CA



PATINAGE INTENSIF

- :: POSITION DE BASE
- :: ÉQUILIBRE ET AGILITÉ
- :: ACCÉLÉRATION
- :: EXPLOSION

5 SESSIONS DE 1 HEURE SUR GLACE

SAMEDI 9:15 - 10:15

SESSION 1

11 - 18 - 25 septembre / 2 - 9 octobre

SESSION 2

16 - 23 - 30 octobre / 6 - 13 novembre

SESSION 3

20 - 27 novembre / 4 - 11 - 18 décembre

SESSION 4

8 - 15 - 22 - 29 janvier / 5 février

SESSION 5

12 - 19 - 26 février / 5 - 12 mars



LANCE ET COMPTE

- :: TIRS ET MANIEMENT DE BÂTON
- :: FEINTES

5 SESSIONS DE 1 HEURE SUR GLACE

SAMEDI 8:15 - 9:15

SESSION 1

11 - 18 - 25 septembre / 2 - 9 octobre

SESSION 2

16 - 23 - 30 octobre / 6 - 13 novembre

SESSION 3

20 - 27 novembre / 4 - 11 - 18 décembre

SESSION 4

8 - 15 - 22 - 29 janvier / 5 février

SESSION 5

12 - 19 - 26 février / 5 - 12 mars



DÉFENSEURS

- :: 1 CONTRE 1
- :: 2 CONTRE 1
- :: POSITIONNEMENT

5 SESSIONS DE 1 HEURE SUR GLACE

SAMEDI 10:15 - 11:15

SESSION 1

11 - 18 - 25 septembre / 2 - 9 octobre

SESSION 2

16 - 23 - 30 octobre / 6 - 13 novembre

SESSION 3

20 - 27 novembre / 4 - 11 - 18 décembre

SESSION 4

8 - 15 - 22 - 29 janvier / 5 février

SESSION 5

12 - 19 - 26 février / 5 - 12 mars



COÛT : 225 \$ taxes inc

COÛT : 225 \$ taxes inc

COÛT : 225 \$ taxes inc