



Initiation au Ski de fond

Début des cours, le samedi 14 janvier au club sportif les Appalaches, à Saint-Eugène.



Nouveauté : pour faire découvrir le ski et favoriser l'activité physique chez les jeunes, le club sportif les Appalaches va proposer à partir de cette année le programme d'initiation de Ski de fond Québec.

Programme **Jeannot Lapin**; pour les **5-6 ans**

6 à 8 séances le samedi de 13h30 à 14h30 Cout : 50 \$ (inclut le droit d'accès annuel, la licence, l'encadrement et le chocolat chaud après les cours).

Au programme : se relever et tenir l'équilibre, pas de côté, marche à ski, pas de canard et de multiples activités amusantes.

Programme **Jack Rabbit**; pour les **7-8 ans**

10 à 12 séances un vendredi soir sur deux de 17h30 à 18h30 et le samedi de 13h30 à 14h30 .Cout : 60 \$ (inclut le droit d'accès annuel, la License, l'encadrement et le chocolat chaud après les cours).

Au programme : initiation pour les débutants, pas glissé, pas marché et couru, montée ciseau, freinage en chasse neige, glisse libre, initiation au pas de patin et de multiples activités amusantes.

Information et inscription : Arnaud MAURICE, 418 246 5995, après 18h00 ou à arnaud.maurice@globetrotter.net.

Nous recherchons également des amateurs de ski pour nous assister dans l'encadrement des jeunes lors de ces séances (pas besoin d'être un expert !). Vous pouvez m'appeler pour toute information à ce sujet.

Avec la participation de :

