



# INSCRIPTION 2016-2017

## Pour filles et garçons de 5 à 18 ans

### Le club de patinage de vitesse Les Ailes d'Or de LaSalle

Si tu aimes la vitesse et dépasser tes limites, alors le patinage de vitesse est fait pour toi. Viens pratiquer un sport excitant dispensé par des entraîneurs certifiés.

**Où :** Centre Dollard-St-Laurent, 707, 75<sup>e</sup> Avenue (sous-sol)

**Frais:** 215\$ - 625\$ pour la saison selon le niveau (septembre à mars)

#### ÉCOLE DE PATIN (DÉBUT EN OCTOBRE)

Samedi 9h00 – 10h00 (apprentissage des techniques de patin de base par le jeu)

#### GROUPE INITIATION EN PATINAGE DE VITESSE – DÉBUTANT (GR.3)

Samedi 8h00 – 9h00 suivi d'un hors-glace de 9h00 à 10h00  
Jeudi 17h00 – 18h15

#### GROUPE INITIATION EN PATINAGE DE VITESSE – INTERMÉDIAIRE (GR.2)

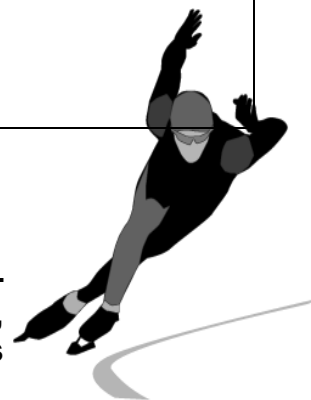
Dimanche 8h00 – 9h00 suivi d'un hors-glace de 9h15 à 10h15 \*  
Jeudi 18h15 – 19h20

#### GROUPE AVANCÉ ET DÉVELOPPEMENT EN PATINAGE DE VITESSE (GR.1)

Dimanche 6h30 – 8h00 suivi d'un hors-glace de 8h15 à 9h15 \*  
Lundi 19h00 – 20h30 (hors-glace de 18h30 – 19h00)  
Jeudi 19h30 – 21h00 (hors-glace de 18h30 – 19h30)

- alternance tous les 2 mois des deux groupes du dimanche matin

**Équipement requis :** casque avec visière ou lunette protectrices, protège-cou avec bavette, protège-genoux, protège-tibias, gants de cuir, bas kevlar, et patins longue-lames (en location au club pour \$110-\$135 selon les grandeurs en inventaire) ou patins standard (pour l'école de patin).



[www.cpvlasalle.com](http://www.cpvlasalle.com)



# 2016 - 2017 REGISTRATION

*For boys and girls aged 5 to 18 years*

## Les Ailes d'Or de LaSalle Speed Skating Club

If you like speed and feel a need to exceed your limits, then speed skating is the activity for you. Come practice this exciting sport alongside our certified trainers.

**Where:** Dollard-St-Laurent Sports Center, 707 - 75<sup>th</sup> Avenue (basement)

**Fees:** \$215 - \$625 for the season depending on level (September to March)

### SKATING SCHOOL (BEGINNING IN OCTOBER)

Saturday 9:00 a.m. – 10:00 a.m. (learning through play)

### INITIATION TO SPEED – BEGINNER (GR.3)

Saturday 8:00 a.m. – 9h00a.m. Followed by off-ice workout from 9:00-10:00 a.m.  
Thursday 5:00 p.m. – 6:15 p.m.

### INITIATION TO SPEED – INTERMEDIATE (GR.2)

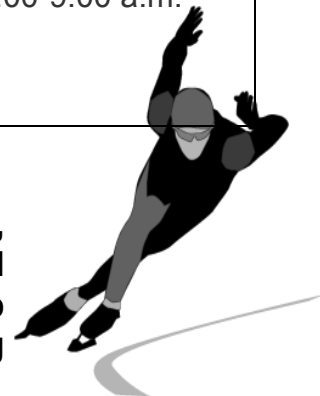
Sunday 7:45 a.m. – 9:00 a.m. Followed by off-ice workout from 9:15-10:00 a.m. \*\*  
Thursday 6:15 p.m. – 7:20 p.m.

### ADVANCED AND DEVELOPMENT SPEED SKATING (GR.1)

Sunday 6:30 a.m. – 7:45 a.m. Followed by off-ice workout from 8:00-9:00 a.m. \*\*  
Monday 7:00 p.m. – 8:30 p.m. (off-ice workout 6:30-7:00 p.m.)  
Thursday 7:30 p.m. – 9:00 p.m. (off-ice workout 6:30-7:30 p.m.)

\*\* alternating schedules on every 2 months

**Equipment required:** helmet with visor or protective glasses, knee, shin and neck guards, cut-resistant/leather gloves, kevlar socks, and short track speed skates (rental available for \$110-\$135 at the club based on availability of in-stock sizes) or regular skates (for skating school).



[www.cpvlasalle.com](http://www.cpvlasalle.com)