

CAMP SUR NEIGE AMSF

24^e édition

JEUDI 11 DÉCEMBRE

- 13 h 30 - 15 h Formation sur neige (*inscription sur place*)
16 h - 17 h Atelier « Pilates » (*salle 1202/Tapis non fourni*)
16 h 30 - 17 h 30 Détente au Siboire de houblon (*salle des foyers / niveau 1*)
17 h 30 - 19 h Souper
20 h - 21 h Assemblée générale annuelle de l'AMSF (*salle 1202*)



www.amsfski.com

2014
24^e édition

CAMP SUR NEIGE AMSF

24^e édition

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

7 h 30 - 9 h	Déjeuner
9 h 30 - 11 h	Formation sur neige (<i>inscription sur place</i>)
12 h - 13 h	Dîner
13 h 30 - 15 h	Formation sur neige (<i>inscription sur place</i>)
16 h - 17 h	Atelier « Pilates » (<i>salle 1202 / tapis non fourni</i>)
16 h 30 - 17 h 30	Détente au Siboire de houblon (<i>salle des foyers / niveau 1</i>)
17 h 30 - 19 h	Souper
19 h - 20 h 30	Atelier de fartage (<i>niveaux débutant / intermédiaire</i>)
19 h - 20 h 30	Atelier de fartage (<i>niveau compétition</i>)
21 h	Soirée « choco-porto » (<i>salle des foyers / niveau 1</i>)

Activités supplémentaires pendant le camp :

- Massothérapie (*inscription sur place / reçu disponible*)
Responsable: Judith Turgeon (judithturgeon@hotmail.com)
418 570-4263

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

7 h 30 - 9 h	Déjeuner
9 h 30 - 11 h	Formation sur neige (<i>inscription sur place</i>)
10 h - 12 h	Compétition de ski de fond / 10 km Fischer SL 10 \$ / 20 \$ / 30 \$ (<i>participants du camp / en ligne / sur place</i>)
12 h - 13 h	Dîner
13 h 30 - 15 h	Formation sur neige (<i>inscription sur place</i>)
16 h - 17 h	Atelier « Pilates » (<i>salle 1202 / tapis non fourni</i>)
16 h 30 - 18 h	Détente au Siboire de houblon (<i>salle des foyers / niveau 1</i>)
18 h 30 - 20 h 30	Souper (<i>fondue</i>)
21 h	Reconnaissance / Tirage / Ambiance (<i>salle 1202</i>)

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

7 h 30 - 9 h	Déjeuner
9 h 30 - 11 h	Activités libres
12 h - 13 h	Dîner
13 h	Snif! Snif!

*Toutes les activités, à l'exception de la massothérapie et de la compétition de ski de fond, sont comprises dans les frais d'inscription.

