

**National Capital Ski Club**  
**Early Bird Tremblant Lift Tickets**  
**\$54.50 vs \$93.55**

Winter is approaching and it's time to think affordable skiing and snowboarding for the entire family with the National Capital Ski Club.

**Early Bird Tremblant Lift Tickets** will be available to Club members for \$54.50 (taxes in) vs \$93.55 at the mountain, but must be ordered AND PAID FOR before 30 Oct 2013. Miss that date – and you will have until 20 Nov to get them for \$57 (taxes in).

Please note **our tickets can be used any day including weekends and holidays** for 2013-2014 season, **have no blackout dates and are fully transferable.** Lift passes can be used up to 05 Dec 2014.

Ticket order forms are available on our website: [www.ncskiclub.ca/tickets.html](http://www.ncskiclub.ca/tickets.html)

All tickets MUST BE PICKED UP at club office or AGM. You will be notified when your order is ready for pick-up.

**2013 Ski & Board Tuning Seminars**  
Commencing 22 Oct and throughout Nov, Kunststadt Sports will be conducting free ski & board tuning seminars. Learn how to get your skis or snowboards in top condition with a minimum investment, and how to maintain them throughout the winter. These seminars will alternately take place at the Kanata and Glebe locations, at 19:00 on Tuesdays and Fridays.

To register please e-mail and state your preferred day (Tuesday or Friday), and location (Kanata or Glebe):  
[office@kunststadt.com](mailto:office@kunststadt.com)

**Ski Specific Dry Land Training**  
Are you ready for the ski season? Jodi Bigelow, from <http://www.paddlefit.com/> has designed a Ski Specific Dry Land Training to help get us ready for the steeps, deeps and long runs we will be skiing this winter. He is offering an 8-week program, starting Tuesday 01 Oct and running till Tuesday 19 Nov. This outdoor group fitness program is designed to utilize one's natural surroundings to create a total body workout and produce a more toned, stable, healthier, and fitter body. A variety of outdoor activities will be emphasized including Nordic walking, jogging, and fall ski training techniques designed to get you prepared for the ski season.

Come try out this great new offering in the Gatineau Hills, all equipment is provided!  
Dates: 01 October - Tuesday 19 November.  
Cost: \$120 (taxes in)  
Location: Gatineau Park Visitors Center, 33 Scott Rd, Chelsea.  
Time: 6:00pm to 7:30pm

To register and confirm a spot: e-mail Jodi Bigelow [paddlefit@gmail.com](mailto:paddlefit@gmail.com)

**Club de ski de la capitale nationale**  
**Billets de remontée pré-saison du Mont Tremblant**  
**54.50 \$ vs. 93.55 \$**

L'hiver approche et il est temps de penser à faire du ski et de la planche à neige à un coût abordable pour toute la famille avec le Club de ski de capitale nationale.

**Les billets de remontée pré-saison du Mont Tremblant** seront disponibles aux membres du Club pour 54.50 \$ (taxes incluses) vs. 93.55 \$ à la billetterie du Mont Tremblant, mais ils doivent être commandés ET PAYÉS pour avant le 30 oct. 2013. Manquer cette date – et vous pourrez vous les procurer jusqu'au 20 nov. pour 57.00 \$ (taxes incluses).

Veuillez noter que **nos billets peuvent être utilisés tous les jours y compris les fins de semaine et les jours fériés** de la saison 2013-2014; **il n'y a aucune restriction de date et sont entièrement transférables.** Les billets de remontée peuvent être utilisés jusqu'au 5 déc. 2014.

Les formulaires de commande pour les billets sont disponibles sur notre site Web :  
[http://www.ncskiclub.ca/tickets\\_f.html](http://www.ncskiclub.ca/tickets_f.html)

Vous DEVEZ VENIR au bureau du Club ou à l'AGA pour prendre possession de vos billets. Vous serez avisé, lorsque votre commande sera prête.

**Colloques de mise au point de skis et planches à neige**  
A partir du 22 octobre jusqu'à la fin novembre, Kunststadt Sports offrira gratuitement des colloques de mise au point des skis et planches à neige. Apprenez comment retourner vos skis ou planches dans un excellent état avec un investissement minimum et comment les maintenir tout au long de l'hiver. Ces colloques auront lieu à 19:00 les mardis et vendredis et alterneront entre le magasin de Kanata et celui de Glebe, Pour s'inscrire, veuillez faire parvenir un courriel et y indiquer votre jour préféré (mardi ou vendredi) et l'endroit (Kanata ou Glebe): [office@kunststadt.com](mailto:office@kunststadt.com)

**Entraînement hors-neige spécifique pour le ski**  
Êtes-vous prêt pour la saison de ski ? Jodi Bigelow, de <http://www.paddlefit.com/> a conçu un entraînement hors-neige spécifique pour le ski afin de nous préparer pour les pentes abruptes et longues que nous skieront cet hiver. Il offre un programme de 8 semaines, à partir de mardi, le 1<sup>er</sup> oct. Jusqu'à mardi le 19 nov. Ce programme en plein air de conditionnement physique de groupe est conçu pour utiliser son environnement naturel pour créer un entraînement du corps entier pour produire un corps plus tonique, plus stable, plus sain et en meilleur forme. Une variété d'activités en plein air sera accentuée, notamment la marche nordique, le jogging et les techniques d'entraînement de ski en automne afin de vous préparer pour la saison de ski.

Venez essayer cette nouvelle offre formidable dans les collines de Gatineau, tout l'équipement est fourni !  
Dates : du 1<sup>er</sup> octobre au 19 novembre.  
Coût : 120 \$ (taxes incluses)  
Endroit : Centre des visiteurs du parc de la Gatineau, 33 chemin Scott, Chelsea.  
Heure : 18h00 à 19h30

Pour s'inscrire et confirmer une place faites parvenir un courriel à : Jodi Bigelow [paddlefit@gmail.com](mailto:paddlefit@gmail.com)

## Membership

Join the National Capital Ski Club and take advantage of our Membership Privileges. The National Capital Ski Club exists to promote affordable skiing and snowboarding in the local Ontario and Quebec (including Mont Tremblant) region. The National Capital Ski Club will get you to the hill more often for less money.

Membership forms are available on our website: [www.ncskiclub.ca/membership.html](http://www.ncskiclub.ca/membership.html)

Please fill in and **fax, e-mail or mail your forms to our office:**

National Capital Ski Club  
Bldg 467 Uplands, 200 De Niverville Pvt,  
Ottawa, ON, K1A 0K2

Fax: [613-280-1308](tel:613-280-1308)  
Phone: [613-521-9216](tel:613-521-9216)  
E-mail: [office@ncskiclub.ca](mailto:office@ncskiclub.ca)

Enjoy Indian Summer – but – take full advantage of the upcoming ski season with the National Capital Ski Club!

Monna-Leigh McElveny  
National Capital Ski Club PR  
[pr@ncskiclub.ca](mailto:pr@ncskiclub.ca)  
[www.ncskiclub.ca](http://www.ncskiclub.ca)

**Note:** to be removed from this list please contact [pr@ncskiclub.ca](mailto:pr@ncskiclub.ca)

## Adhésion au Club

Adhérez au Club de ski de capitale nationale et profitez des privilèges de membre. Le Club de ski de la capitale nationale existe pour promouvoir le ski et la planche à neige à un prix abordable, dans la région locale de l'Ontario et du Québec, incluant le Mont Tremblant. Le Club de ski de capitale nationale vous permettra de vous rendre à la montagne plus souvent pour moins d'argent.

Les formulaires d'adhésion sont disponibles sur notre site Web : [www.ncskiclub.ca/membership\\_f.html](http://www.ncskiclub.ca/membership_f.html)

Veillez remplir et **faire parvenir vos formulaires à notre bureau par télécopieur, par courriel ou par la poste :**

Club de ski de la capitale nationale  
Uplands (Édifice 467), 200, privé De Niverville,  
Ottawa, ON, K1A 0K2

Télec. : [613-280-1308](tel:613-280-1308)  
Télé. : [613-521-9216](tel:613-521-9216)  
Courriel : [Office@ncskiclub.ca](mailto:Office@ncskiclub.ca)

Profitez de l'été des indiens – mais, préparez-vous à profiter pleinement de la prochaine saison de ski avec le Club de Ski de capitale nationale!

Monna-Leigh McElveny  
Gérante des relations publiques  
Club de ski de capitale nationale  
[PR@ncskiclub.ca](mailto:PR@ncskiclub.ca)  
[www.ncskiclub.ca](http://www.ncskiclub.ca)

**Note :** pour être retiré de cette liste, veuillez communiquer avec [pr@ncskiclub.ca](mailto:pr@ncskiclub.ca)