

Horaire spécial pour les patineurs privés Fin de semaine 23-24-25 janvier		
Vendredi 23 janvier	Samedi 24 janvier	Dimanche 25 janvier
Séminaire Voir l'horaire à la page suivante	7h30 à 9h Star 2 et plus 10h50 à 13h50 Voir horaire du séminaire à la page suivante	7h à 8h Star 2 et plus 8h à 8h50 Pratique Mes premiers Jeux 18h à 18h50 Star 2 et plus 19h à 19h50 Groupe Adultes

Pour les patineurs star 2, nous demandons une supervision complète de la part de l'entraîneur de votre enfant afin d'assurer la sécurité de tous les patineurs sur la glace. La demande auprès de votre entraîneur est essentielle afin de participer aux plages ouvert à tous. Merci de votre collaboration !

Vendredi 23 janvier

Intervenant : Jonathan Pelletier

Jonathan outillera les patineurs sur la mécanique des poussées et sur la puissance sur la glace ainsi que sur les extensions.

16h30 à 17h10 étapes, star 1-2

17h10 à 17h50 star 3-4 et adultes

Glace de 17h50 à 18h00

18h à 18h50 star 5 et plus

Samedi 24 janvier

Atelier Hors-glace

Intervenante : Valérie Lévesque

Atelier sur glace

Intervenante : Kristiina Wegelius

9h30 à 10h25

Groupe étape et star 1-2

Kristina donnera un atelier sur la projection sur glace et sur les composantes artistiques de programme.

10h30 à 11h25

Groupe star 5 et plus

10h50 à 11h40

Groupe étapes et star 1-2

11h30 à 12h25

Groupe star 3-4 et adultes

11h40 à 12h40

Groupe star 5 et plus

Valérie travaillera la tenue et la force musculaire. Les patineurs vivront un atelier de ballet et de pilates.

Glace 12h40 à 12h50

12h50 à 13h50

Groupe star 3-4 et adultes