

PATINAGE MONT-TREMBLANT

Horaire école de printemps 2020

Niveau	Hre	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Jeudi*
Cours privés*	16h00 - 16h30	Cours privés (30 min)				Cours privés (30 min)
STAR 1 et 2	16h20-16h30	Réchauffement hors-glace individuelle et autonome obligatoire pour les patineurs (10 min)				Réchauffement (10 min)
STAR 1 et 2	16h30 - 17h30	Sur glace : Réchauffement guidé pour tous (5 min) Cours privé et pratique individuelle (50 min) Récupération et étirements dirigés pour tous (5 min)				Sur glace : Ateliers dirigés avec entraîneurs
STAR 3, 4 et 5	17h30 - 17h40	Réfection de la glace Réchauffement hors-glace individuelle et autonome obligatoire pour les patineurs (10 min)				Sur glace : Ateliers dirigés avec entraîneurs
	17h40 - 18h40	Sur glace : Réchauffement guidé pour tous (5 min) Cours privé et pratique individuelle (50 min) Récupération et étirements dirigés pour tous (5 min)				
STAR 6 + et Compétitif	18h40 - 18h50	Réfection de la glace Réchauffement hors-glace individuelle et autonome obligatoire pour les patineurs				Sur glace : Ateliers dirigés avec entraîneurs
	18h50 -19h50	Sur glace : Réchauffement guidé pour tous (5 min) Cours privé et pratique individuelle (50 min) Récupération et étirements dirigés pour tous (5 min)				

*pour patineurs du programme PP. Cependant, tout patineur déjà inscrit dans le programme STAR ou compétitif de l'école de printemps 2020 pourra prendre un cours privé dans ce bloc de temps, selon la disponibilité de son entraîneur.

Informations : cpamont.tremblant@gmail.com