

Horaire école de printemps 2019 *(révisé 29-04-2019)*

Niveau	Hre	Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Jeudi*
STAR 1 et 2	16h00 - 16h10	Réchauffement hors-glace dirigé pour <u>tous</u> (10 min)				Réchauffement (10 min)
PP	16h00 - 16h30	Cours privés pour les PP sur la glace (30 min)				Cours privés PP (30 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
STAR 3 et 4	17h30 - 17h40	Réfection de la glace Réchauffement hors-glace individuelle et autonome obligatoire pour les patineurs (10 min)				Sur glace : Ateliers dirigés
	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 5 + et Compétitif	18h40 - 18h50	Réfection de la glace Réchauffement hors-glace individuelle et autonome obligatoire pour les patineurs				Sur glace : Ateliers dirigés
	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)				

→ Prenez note que le lundi 29 avril, la glace sera disponible à compter de 16h30 (pas de cours privés pour les patineurs du programme PP).

NOUVEAUTÉS

MARDIS : Hors-glace à l'aréna *commence la semaine du 6 mai*

Entraînements hors-glace par *Annie Voisine* (kinésiologue) aux heures suivantes :

STAR 1-2: 15h45-16h15 (30 minutes); **STAR 3-4**: 16h30-17h15 (45 minutes);

STAR 5 + et Compétitif: 17h45-18h30 (45 minutes)

JEUDIS : Ateliers dirigés par entraîneurs (pas de cours privés/pas de pratiques individuelles)

Conférences pour athlètes prévues les **9 mai** (*Nutrition - Ariane Lavigne*), **16 mai** (*Nutrition - Ariane Lavigne*) et **30* mai** (*Préparation mentale à la compétition - Heidi Malo*) aux heures suivantes :

STAR 1-2: 15h30-16h15 (45 minutes); **STAR 3-4**: 16h30-17h15 (45 minutes);

STAR 5 + et Compétitif: 17h30-18h15 (45 minutes)

**La conférence du 30 mai s'adresse uniquement aux patineurs STAR 3-4-5+ et Compétitif*

Les jours de hors-glace et de conférences sont sujets à modification. Les patineurs inscrits seront avisés de tout changement à l'horaire.