



HORAIRE ÉCOLE DE PRINTEMPS 17 AVRIL AU 26 MAI 2023

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
17h05 à 17h50	tous niveaux	tous niveaux	17h05 à 17h50 Tous niveaux	tous niveaux	Cours de groupe Patinage Plus
17h50 à 18h35	tous niveaux	tous niveaux	17h50 à 18h35 tous niveaux	tous niveaux	Hors Glace Et Challenge
GLACE			Pas de GLACE		
18h45 à 19h50	tous niveaux	tous niveaux	18h35 À 19h25 tous niveaux	tous niveaux	tous niveaux
19h50 à 20h55	Non disponible	STAR 5 ET PLUS	Non disponible	Non disponible	tous niveaux

Pas de patin le mercredi 10 mai 2023

SESSION DE TESTS le samedi 27 mai 2023 9:00 à 13 :00

Cours de groupes		Parcelle à l'unité		
		MSH	Beloeil	Autres CPA
Patinage Plus et Débutants	70 \$	45 min 10 \$	12 \$	13 \$
Hors-Glace/ Challenge	65 \$	50min 11 \$	13 \$	14 \$
6 semaines de cours		65 min 12 \$	15 \$	16 \$
*des frais de non-résident peuvent s'appliquer				

****Le cours de groupe est pour le programme Patinage Plus (débutants à étape 5) ****

****Les parcelles sont ouvertes à tous les niveaux sauf si mentionné (mardi soir 19h50)****

Le bloc hors glace et challenge sera offert par deux entraîneurs. La partie hors glace mettra l'accent sur le développement des techniques de sauts, d'équilibre, de souplesse, etc.

La partie sur glace nommée challenge sera des enchaînements d'exercices de stroking qui travailleront l'endurance et le cardio, les carres, la synchronisation. Il y aura aussi une période de pratique des éléments de transition. Le groupe sera divisé en deux. Les niveaux seront ajustés en fonction des inscriptions. Il y aura une moitié en challenge pendant que l'autre partie sera en hors glace. Le challenge est ouvert aux niveaux Star 1 à Or. S'il y a moins de 20 participants, le challenge et le hors glace seront retirés de l'horaire.