

# HORAIRE SAISON 2019-2020



## VENDREDI

**1ère session : du 6 septembre au 8 novembre 2019**

	<b>GROUPE 1</b>
17h30 à 18h25	Joeurs nés en 2014 et 2013 Ringuette : MOUSTIQUE 1ère année 55 minutes
<b>5 min.</b>	<b>Battement entre les 2 cours</b>
	<b>GROUPE 2</b>
18h30 à 19h25	Joeurs né de 2013 à 2011 Ringuette : MOUSTIQUE 2e année 55 minutes
<b>10 min.</b>	<b>Zamboni à 19h25</b>
	<b>GROUPE 3</b>
19h35 à 20h30	Joeurs né de 2013 à 2011 Ringuette : NOVICE 55 minutes

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION ET CLASSEMENT

Peu importe l'année de naissance de votre enfant, vous devez l'inscrire dans l'activité **POWER SKATING - SESSION D'AUTOME** ou/et **POWER SKATING - SESSION D'HIVER**.

Les enfants nés en 2014 seront automatiquement inscrits dans le GROUPE 1 à 17h30.

Les enfant nés de 2011 à 2013 seront inscrits temporairement dans un des 3 groupes afin d'être évalués la 1ère semaine par notre entraîneur - L'horaire des 3 groupes vous sera envoyé le 1er septembre.

Suite au 1er cours, certains enfants pourraient changer de groupe afin de permettre une meilleure progression de chacun et une meilleure homogénéité dans les 3 groupes.

## TARIFICATION

<b>50 \$</b>	Frais d'inscription à Patinage Canada 2019-2020 (du 1er septembre 2019 au 31 août 2020)
<b>IL N'Y A PAS DE FRAIS DE NON-RÉSIDENT POUR LE POWER-SKATING SEULEMENT</b>	
<b>150 \$</b>	Session d'automne Durée 10 semaines
	<b>du 6 septembre au 8 novembre 2019</b>
<b>150 \$</b>	Session d'hiver Durée 10 semaines
	<b>du 22 novembre 2019 au 21 février 2020</b> (pause de 4 semaines du 27 décembre au 17 janvier incl.)



PATINAGE INTENSIF PLUS

## Description du programme

Le programme Patinage intensif Plus est un programme d'enseignement du patinage intensif dynamique et de haute intensité, conçu à l'intention des joueurs de hockey et de ringuette, qui met l'accent sur l'enseignement de l'équilibre, de la puissance, de l'agilité, de la vitesse et de l'endurance. Les habiletés, les techniques et les exercices de conditionnement sont enseignés d'une manière progressive qui met l'accent sur une bonne exécution mécanique ainsi que l'application des habiletés aux situations de jeu. Patinage intensif Plus est une alternative au patinage artistique et représente le complément idéal pour les athlètes qui font partie d'une équipe de hockey ou de ringuette. Son programme unique de récompense des habiletés encourage et motive les patineurs à continuer à avoir du succès.