

Horaire régulier 2019-2020

Lundi	ST-ANSELME	G	H-G			
			16h00-16h10	Collations & chgmt de tenue	Tous	10 minutes
			16h10-16h20	Hors-Glace - échauffement	Tous	10 minutes
			16h20-16h30	Mets tes patins	Tous	10 minutes
		16h30-17h50		Méli-mélo (SL, D & H)	Tous	1h35
			17h55-18h05	Hors-glace - Streching	Tous	10 minutes

Mardi	ST-ANSELME	G	H-G			
			16h00-16h10	Collations & chgmt de tenue	Tous	10 minutes
			16h10-16h20	Hors-Glace - échauffement	Tous	10 minutes
			16h20-16h30	Mets tes patins	Tous	10 minutes
		16h30-18h00		Style-libre	TOUS (excluant mini-lames)	90 minutes
		17h30-18h00		Style-libre	Mini-lames	30 minutes
		18h00-18h30		Patinage Plus	Bouts-Choux	30 minutes
		18h30-19h20		Patinage Plus	Écussons	50 minutes

Jeudi	STE-CLAIRE	G	H-G			
		16h30-17h20		Style-libre	Espoirs	50 minutes
		17h20-17h45		Danses et habiletés	Tous	25 minutes
			17h45-17h55	Hors-glace - Streching	Espoirs	10 minutes
		17h45-18h00		Danses et habiletés	Star 7 et +	15 minutes
		18h00-18h50		Style-libre	Élites	50 minutes
			18h50-19h00	Hors-glace - Streching	Élites	10 minutes

Samedi	STE-CLAIRE	G	H-G			
		8h00-8h50		Style-libre	Espoirs	50 minutes
			8h30-8h40	Hors-glace - échauffement	Élites	10 minutes
			8h40-8h50	Mets tes patins !	Élites	10 minutes
		8h50-9h15		Danses et habiletés	Tous	25 minutes
			9h15-9h25	Hors-glace - Streching	Espoirs	10 minutes
		9h15-9h30		Danses et habiletés	JR argent +	15 minutes
		9h30-10h20		Style-libre	Élites	50 minutes
		10h20-10h30		Glace		10 minutes
		10h30-11h00		Patinage Plus	Bouts-choux	30 minutes
		11h00-11h50		Patinage Plus	Écussons	50 minutes

Les patineuses recevront différentes séries d'exercices qu'elles pourront choisir selon leur humeur.

Horaire spécial à venir:

Octobre : Évaluation des solos par un juge

Octobre : Prise de photos officielles

Samedi ? novembre : Pratique de danses avec partenaire (F-X Ouellet) | Pas de Patinage Plus