

A

Hors glace plus

Du 28 mai au 20 juillet 2018

De 18h00 à 19h30
Hors glace : lundi au vendredi

Plus : entraînements sur glace,
Les 26 et 28 juin, 3, 5, 10, 12, 17 et 19 juillet
Glace de 20h à 22h00
Présence requise à 19h00 lors des journées avec
entraînement sur glace

Clientèle visée

Pour les patineurs de niveaux Liliane-Lambert,
Interrégional, Provincial et Élite

Frais d'inscription

\$350 (résident de Mtl), \$400 (non-résident de
Mtl) pour les 8 semaines, sinon \$50 par semaine
(résident de Mtl), \$60 par semaine (non-résident
de Mtl) pour inscription à la semaine

Note: Des tests physiques auront lieu le 28 mai.

B

Camp sur glace

Bloc 1

23 juillet au 27 juillet 2018
Du lundi au vendredi 12h00 à 16h00
1h30 sur glace, avec hors glace après

Bloc 2

30 juillet au 3 août 2018
Du lundi au vendredi de 12h00 à 16h00
1h30 sur glace, avec hors glace après

Bloc 3

6 au 10 août 2018
Du lundi au vendredi de 12h00 à 16h00
1h30 sur glace, avec hors glace après

Groupes ajustés selon le nombre de participants

Clientèle visée

Pour les patineurs de niveaux Liliane-Lambert,
Interrégional, Provincial et Élite*
Toutes les sessions incluent du hors glace en surplus
des heures de glace indiquées
* Des modifications de niveaux et d'heures
pourraient être effectuées en fonction du nombre
d'inscriptions par catégorie

Frais d'inscription

Résidents de Montréal : \$130/ par bloc
Non-résidents de Montréal : \$150/ par bloc

C

Camp de perfectionnement

Du 13 au 17 août 2018

De 8h00 à 16h00

HORAIRE

ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUES

GLACE : 2 heures par jour (du lundi au vendredi)

HORS GLACE : Imitations, câbles, étirements/
souplesse, stabilisation et proprioception,
abdominaux, beaucoup plus!

ENTRAÎNEMENTS THÉMATIQUES

Analyse vidéo

Préparation mentale

Nutrition sportive

Yoga & pilates

Atelier sur l'équipement (berceau/bananes)

Conférences diverses

Standard minimum pour s'inscrire

400m Régional/Interrégional: 54,50 secondes et moins
500m Élite/Provincial : 55,00 secondes et moins

Frais d'inscription

\$350 / semaine

COLLATIONS &
REPAS DU MIDI
INCLUS!

D

Hors glace plus

27 août au 31 août 2018

Entraînement hors glace pour le mardi 28 août et jeudi
30 août aura lieu 18h00 à 19h30

Plus : entraînements sur glace, lundi 27 août,
mercredi 29 août et vendredi 31 août, entraînement
sur glace aura lieu de 17h00 à 19h00

Frais d'inscription

\$50 (résident de Mtl), \$60 (non-résident de Mtl)
pour inscription à la semaine

