ASSOCIATION DES CLUBS DE PATINAGE ARTISTIQUE
DES RÉGIONS DE LA CAPITALE NATIONALE
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

SÉMINAIRE RÉGIONAL
Groupe mini développement

Patineurs moins de 10ans – relève, Sans Limites et STAR

4 activités

- 2 sessions sur glace et 1 session hors glace chaque jour d'activité
- 2 sessions hors glace pour parents et entraîneurs

LIEU : Centre de Glace Intacte, Ste Foy

Dates et Heures

22 novembre 15h00-18h15
10 janvier 16h05-18h40
7 février 16h05-19h40
21 février 15h00-18h15

(Il est possible que le hors glace soit plus tôt.)

COÛT: 125$
Date Limite d'inscription: 15 novembre 23h59

INSCRIPTIONS

https://app.splextech.com/#/registration/2d6cca13-fe71-4945-9143-ed1585c035a1

Nouveauté

Travail individuel avec chaque patineur en rotation.
Dirigé par des entraîneurs nationaux.



Sur glace
-vitesse
-qualité de patinage
-virages
-présentation
-interprétation
-notes de composantes
-techniques et exercices

Hors Glace
- Spinner électrique
- Flexibilité
- Planifications et suivi d'une pratique
- Théâtre et présentation
- Notes composantes
- Feuille de résultats

....et plus encore

Sur glace - autres intervenants
Patineurs-entraîneurs, membres et anciens membres de l'équipe du Québec qui travailleront avec vos jeunes afin de peaufiner exercices et activités qui bonifirons leurs entraînements quoitidiens

Pour informations : joannegodin2@gmail.com