

Semaine du 27 novembre au 3 décembre 2023

***STAR 3 et plus:** Chaque entraîneur sépare ses élèves de façon égale dans le BLOC 1 ou le BLOC 2, et le BLOC AJUSTEMENT en dépannage seulement pour équilibrer les patineurs tout en respectant les critères suivants:

*** Le niveau *l'âge et * l'heure de la fin des classes et ce, même quand il est absent**

- ***STAR 3 :** TOUJOURS DANS le BLOC 1 (Patine le lundi et samedi + 2 autres soirs au choix)
- ***STAR 4 et STAR 5 1^{ère} année :** Peuvent se promener dans les BLOC 1, BLOC 2 et BLOC AJUSTEMENT. Dans le BLOC 1, le STAR 5 1^{ère} année, seulement si pas d'autre alternative pour l'entraîneur Vérifiez TOUJOURS le bloc où votre entraîneur vous a cédulé.
- ***STAR 5 2^e année et plus :** Toujours dans le BLOC 2
- ***STAR 1 et 2 :** Patinent le lundi et le samedi et a droit à UN BONUS/semaine de cours privé entre 4h00 et 4h30, le mardi ou mercredi ou jeudi BL ou vendredi et entre 5h00 et 5h30, le jeudi à TM (valider avec votre entraîneur)
- ***TOUS** les patineurs Star 1 et plus ont droit au HORS GLACE du JEUDI, au STYLE LIBRE et au PERFECTIONNEMENT du dimanche

LUNDI TM	MARDI TM 15H45 à 18h20 60 MINUTES pour tous	MERCREDI BL 16h10 à 17h50 50 minutes pour tous	JEUDI TM - 17h00 à 18h50 HORS GLACE : 16h20 à 16h50 BL - 16H à 17h50	VENDREDI TM 16h00 à 17h50 50 minutes pour tous	SAMEDI TM	DIMANCHE TM
<u>PATINAGE PLUS AVANCÉ</u>	STYLE LIBRE et HABILETÉS STAR 3 et plus	STYLE LIBRE et HABILETÉS STAR 3 et plus	STYLE LIBRE et HABILETÉS STAR 3 et plus	STYLE LIBRE et HABILETÉS STAR 3 et plus	STYLE LIBRE et HABILETÉS	DANSES et HABILETÉS de TESTS
*15h45 -16h55 <u>avec entraîneurs</u> *16h15 -16h55 <u>Cours de groupe</u> <u>avec entraîneur</u> <u>Star 1,2 et 3</u> *16h55 - 17h50 <u>Cours de groupe</u> *17h35 à 17h50 Star 1-2 (15 minutes)	BLOC 1 <i>Star 3 toujours dans Bloc 1</i> LES PATINEURS POUVANT ARRIVER À 15H45 AURONT UN BONUS DE 25 MINUTES : 15h45 À 16h10 Star 3 et 4 : *16h10 à 17h10 Star 5 1^{ère} année *16h10 à 17h10 <i>*Seulement si nécessaire pour équilibrer les cours des entraîneurs*</i> BLOC AJUSTEMENT UN SEUL PATINEUR PAR ENTRAÎNEUR Star 4 et Star 5 1^{ère} année *16h30 à 17h30 GLACE : 17H30 à 17H40 BLOC 2 Star 5 et plus *17h10 à 18h20	BLOC 1 <i>Star 3 toujours dans Bloc 1</i> Star 3 et 4 : *16h10 à 17h00 Star 5 1^{ère} année *16h10 à 17h00 <i>Seulement si nécessaire pour équilibrer les cours des entraîneurs</i> BLOC AJUSTEMENT UN SEUL PATINEUR PAR ENTRAÎNEUR Star 4 ou Star 5 (1^{ère} année seulement) *16h30 à 17h20 BLOC 2 Star 4 et 5 *17h00 à 17h50	THETFORD *16h20 à 16h50 HORS GLACE Star 1 et plus <i>Coachs : Marie, Aryane, Talie, Emmanuelle</i> Star 3 et plus *17h00 à 18h50 <i>*Tous les patineurs ensemble*</i> BLACK LAKE <i>Coachs : Nathaly, Marie-Philip, Maggie, Marie-Laurence</i> Star 3 et plus *16H à 17H50 <i>*Tous les patineurs ensemble*</i>	BLOC 1 <i>Star 3 toujours dans Bloc 1</i> LES PATINEURS POUVANT ARRIVER À 16H00 AURONT UN BONUS DE 10 MINUTES : 16h00 À 16h10 Star 3 et 4 *16h10 à 17h00 Star 5 1^{ère} année *16h10 à 17h00 <i>*Seulement si nécessaire pour équilibrer les cours des entraîneurs*</i> BLOC AJUSTEMENT UN SEUL PATINEUR PAR ENTRAÎNEUR Star 4 ou Star 5 (1^{ère} année seulement) *16h30 à 17h20 BLOC 2 Star 4 et 5 *17h00 à 17h50	Star 1 et plus : *8h00 à 8h30 <u>PATINAGE PLUS</u> <u>AVANCÉ</u> *8h30 à 9h15 : Cours de groupe structuré avec un entraîneur *9h15 à 9h30 : Pratique seule pour patineur avec entraîneur Star 1,2 et 3 *9h30 à 10h30 : Style libre et habiletés <u>STROKING et</u> <u>TENUE</u> Star 1, 2 et 3 *10h30 à 10h50 avec 2 entraîneurs *pas de cours privé pendant le stroking	*7h30 à 8h10 Star 1 à 4 *8h10 à 9h05 : Star 5 et plus <u>STYLE LIBRE et</u> <u>HABILETÉS</u> *9h05 à 9h35 Star 1 et plus ***PAS DE SOLO*** <u>PERFECTIONNEMENT</u> *9h35 à 10h20 GLACE <u>PATINAGE PLUS</u> Groupe 1 : *10h30 à 11h10 Groupe 2 : *11h10 à 11h50