



Horaire Patinage Excellence 2023 -2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13 h 20 à 13 h 30 Arrivée	13 h 20 à 13 h 30 Arrivée	13 h 20 à 13 h 30 Arrivée	13 h 20 à 13 h 30 Arrivée	13 h 20 à 13 h 30 Arrivée
13 h 30 à 13 h 40 Activation	13 h 30 à 13 h 40 Activation	13 h 30 à 13 h 40 Activation	13 h 30 à 13 h 40 Activation	13 h 30 à 13 h 40 Activation
13 h 40 à 13 h 45 Mise des patins	13 h 40 à 13 h 45 Mise des patins	13 h 40 à 13 h 45 Mise des patins	13 h 40 à 13 h 45 Mise des patins	13 h 40 à 13 h 45 Mise des patins
13 h 45 à 14 h Stroking de groupe <small>(Habiletés de patinage, éléments de patinage à virages)</small>	13 h 45 à 14 h Stroking de groupe <small>(Habiletés de patinage, éléments de patinage à virages)</small>	13 h 45 à 14 h Stroking de groupe <small>(Habiletés de patinage, éléments de patinage à virages)</small>	13 h 45 à 14 h Stroking de groupe <small>(Habiletés de patinage, éléments de patinage à virages)</small>	13 h 45 à 15 h Semaine 1 Simulation
14 h à 14 h 10 Backspin Dirigé	14 h à 14 h 10 Backspin Dirigé	14 h à 14 h 10 Backspin Dirigé	14 h à 14 h 10 Backspin Dirigé	14 h 15 à 15 h Semaine 2 Simulation
14 h 10 à 15 h Style Libre	14 h 10 à 15 h Style Libre	14 h 10 à 15 h Style Libre	14 h 10 à 15 h Style Libre	
15 h à 15 h 10 Resurfaçage de glace Collation	15 h à 15 h 10 Resurfaçage de glace Collation	15 h à 15 h 10 Resurfaçage de glace Collation	15 h à 15 h 10 Resurfaçage de glace Collation	15 h à 15 h 10 Resurfaçage de glace Collation
15 h 10 à 15 h 50 Style Libre	15 h 10 à 15 h 50 Style Libre	15 h 10 à 15 h 50 Style Libre	15 h 10 à 15 h 50 Style Libre	15 h 10 à 15 h 50 Style Libre
15 h 50 à 16 h Resurfaçage de glace Collation	15 h 50 à 16 h Resurfaçage de glace Collation	15 h 50 à 16 h Resurfaçage de glace Collation	15 h 50 à 16 h Resurfaçage de glace Collation	15 h 50 à 16 h Resurfaçage de glace Collation
16 h à 16 h 35 Style Libre	16 h à 16 h 35 Style Libre	16 h à 16 h 35 Style Libre	16 h à 16 h 35 Style Libre	16 h à 16 h 35 Style Libre
16 h 35 à 16 h 40 Retrait des patins	16 h 35 à 16 h 40 Retrait des patins	16 h 35 à 16 h 40 Retrait des patins	16 h 35 à 16 h 40 Retrait des patins	16 h 35 à 16 h 40 Retrait des patins
16 h 40 à 16 h 50 Étirements	16 h 40 à 16 h 50 Étirements	16 h 40 à 16 h 50 Étirements	16 h 40 à 16 h 50 Étirements	16 h 40 à 16 h 50 Étirements

BONNE SAISON !