

HORAIRE 2024-2025 PATINAGE EXCELLENCE Avec le développement 1 semaine/2ou3



	Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi		Vendredi			
	Secondaire	Secondaire	Primaire	Secondaire	Secondaire	Primaire	Secondaire	Primaire	Développement 1sem/3	
			12h15-12h30 Arrivée			12h15-12h30 Arrivée		12h15-12h30 Arrivée		
			12h30-12h40 Activation			HG/Condi/ Strech 12h30- 13h40 (1h)		12h30-12h40 Activation		
			12h40-12h45 Mettre patins					12h40-12h45 Mettre patins		
13h15-13h30	Arrivée	Arrivée	Style libre 12h45-14h10 (1h25)	Arrivée	Arrivée			Arrivée	Style libre 12h45-14h10 (1h25)	
13h30-13h45	Activation	Activation			Activation	Activation				HG/Condi 13h30- 14h30 (1h)
13h45-13h50	Mettre patins	Mettre patins			Mettre patins	Mettre patins	13h40-13h50 Mettre les patins	Mettre patins		
13h50-15h	Style libre	Style libre	14h10-14h20 Enlever les patins	Style libre	Simulation	Simulation	Style libre	14h10-14h20 Enlever les patins	HG/Condi (45min) 14h20-15h05	
			HG/Condi (45min) 14h20-15h05					14h30-14h35 Mettre les patins		
15h-15h10	Surfaçage	15h00-15h05 Enlever les patins	15h05-15h10 Mettre les patins	Surfaçage	Surfaçage	Surfaçage	15h00-15h05 Enlever les patins	15h05-15h10 Mettre les patins	Style libre 14h35- 16h20	
15h10-15h50	Style libre	HG/condi 15h05- 15h55 50min	Style libre 15h10-15h50 (40min)	Style libre	Style libre	Style libre	HG/condi 15h05-15h55 50min	Style libre 15h10-15h50 (40min)		
15h50-16h	Enlever patins	15h55-16h Mettre les patins	15h50-16h Enlever les patins	Surfaçage	Surfaçage	Surfaçage	15h55-16h Mettre les patins	15h50-16h Enlever les patins		
16h-16h35	Style libre	Style libre	Étirements 16h10-16h20	Style libre	Style libre	Style libre	Style libre	Étirements 16h10-16h20		
16h35-16h40	Enlever patins	Enlever patins	16h20-16h35 Devoirs-études	Enlever patins	Surfaçage	Surfaçage	Enlever patins	16h20-16h35 Devoirs-études	Enlever patins	
16h40-16h50	Étirements	Étirements		Étirements	Étirements	Étirements	Étirements		16h25-16h35 Étirements	

sem 1	1h45 + 50min condi	2h25	1h45 + 50min condi
sem 2	1h50 de glace 4 1h45 + 50min condi	2h25	1h45 + 50min condi