

Catégorie	Star 3 et +		Étapes à Star 2		Star 3 et +		Étapes à Star 2		Star 3 et +				
Heures	Lundi	Heures	Mardi	Heures	Mercredi	Heures	Jeudi	Heures	Vendredi	Heures	Samedi		
16 h 45	Échauffement	16 h 45	Échauffement	16 h 45	Échauffement	16 h 45	Échauffement	16 h 45	Échauffement	11 h 30 à 11 h 45	Montage de la glace PPP		
16 h 50 à 17 h 10	Pirouettes	17 h 00 à 18 h 15	Programme Star Étape à Star 2 (cours de groupe)	16 h 50 à 17 h 35	Style libre	17 h 00 à 18 h 15	Programme Star Étape à Star 2 (cours de groupe)	16 h 50 à 17 h 05	Pirouettes	11 h 45 à 12 h 45	Patinage Plus		
17 h 10 à 18 h 10	Style libre			17 h 35 à 17 h 55	Danses Habilité			17 h 05 à 18 h 20	Style libre	12 h 45 à 12 h 55	Glace		
18 h 10 à 18 h 30	Danses Habilité	18 h 15 à 18 h 30	Hors glace Programme Star	17 h 55 à 18 h 10	Pirouettes	18 h 00 à 18 h 45	Star 3 et plus	18 h 20 à 18 h 30	Glace	12 h 55 à 15 h 00	Période Mixte Pratique de Spectacle ou Style Libre cours pour les (Étape à Star 10)		
18 h 30 à 18 h 40	Stroking	18 h 15 à 19 h 15	Star 3 et plus	18 h 10 à 19 h 00	Style libre	18 h 00 à 18 h 45		18 h 30 à 18 h 45	Montage de la glace PPP				
18 h 40 à 18 h 45	Récupération	19 h 20	Fin	19 h 00 à 19 h 10	Stroking	18 h 45	Fin	18 h 45 à 19 h 45	Patinage Plus				
18 h 45	Fin		Les entraîneurs peuvent donner un cours privé un élève à la fois.	19 h 10	Fin		Les entraîneurs peuvent donner un cours privé un élève à la fois.	19 h 50	Fin	15 h 00 à 17 h 30	Période de pratique Danses Habilité		
Échauffement: Carres, virages et poussées-élan.				Stroking: Cardio sur glace									
Style libre: Solo, saut, chorégraphie et (pirouettes dans le milieu seulement).				Récupération: Période de récupération sur glace									
Habilité: Carres, virages, mouvements de transition et poussées-élan.				Danses: Période pour montrer les danses									
Hors glace: Programme Star				Période mixte: Pratique de spectacle et/ou Style Libre									
											17 h 30	Fin	