

École d'été LES MAZURKAS - 30 Juin au 17 Juillet 2025

Lundi et Mercredi (Condi) – Mardi et jeudi (Hors Glace Technique)

STAR 2 jusqu'à STAR 7

9h25-10h	Condi/HG
10h-10h05	Pause
10h05-11h30	Glace
11h30-11h40	Pause
11h40-12h	Étirements/ Souplesse

Étapes/ Semi-privé

10h30-11h30	Glace
11h30-11h40	Pause
11h40-12h20	Condi/HG Étirements/ Souplesse

À partir de Pré-novice (STAR 8)

7h45-7h55	Échauffement
7h55-8h	Patin
8h-9h15	Glace
9h15-9h25	Surfaçage
9h25-10h	Glace
10h-10h05	Patin
10h05-10h50	Condi/HG
10h50-10h55	Étirements/ Souplesse
10h55-11h15	

Excellence

PRIMAIRE :

7h45-7h55	Échauffement
7h55-8h	Patin
8h-9h15	Glace
9h15-9h25	Surfaçage
9h25-10h	Condi/HG
10h-10h05	Pause
10h05-10h50	Glace
10h50-10h55	Patin
10h55-11h15	Étirements/ Souplesse

SECONDAIRE :

7h45-7h55	Échauffement
7h55-8h	Patin
8h-9h15	Glace
9h15-9h25	Surfaçage
9h25-10h	Glace
10h-10h05	Patin
10h05-10h50	Condi/HG
10h50-10h55	Étirements/ Souplesse
10h55-11h15	

École d'été LES MAZURKAS - 4 Août au 21 Août 2025

Lundi et Mercredi (Condi) – Mardi et jeudi (Hors Glace Technique)

STAR 2 jusqu'à STAR 7

9h-10h	Glace
10h-10h10	Pause
10h10-11h00	Condi/HG
	Étirements/ soupleses

Étapes/ Semi-privé

9h-10h	Glace
10h-10h10	Pause
10h10-11h00	Condi/HG
	Étirements/ soupleses

À partir de Pré-novice (STAR 8)

7h45-7h55	Échauffement
7h55-8h	Patin
8h-9h	Glace
9h-9h10	Pause
9h10-9h55	Condi/HG
9h55- 10h15	Étirements/ Souplesse

Excellence

PRIMAIRE :

7h45-7h55	Échauffement
7h55-8h	Patin
8h-9h	Glace
9h-9h10	Pause
9h10-9h55	Condi/HG
9h55- 10h15	Étirements/ Souplesse

SECONDAIRE :

7h45-7h55	Échauffement
7h55-8h	Patin
8h-9h	Glace
9h-9h10	Pause
9h10-9h55	Condi/HG
9h55- 10h15	Étirements/ Souplesse