

## Semaine du 20 au 26 novembre 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<sup>ère</sup> année : Peuvent se promener dans les BLOC 1, BLOC 2 et BLOC AJUSTEMENT. Dans le BLOC 1, le STAR 5 1<sup>ère</sup> année, seulement si pas d'autre alternative pour l'entraîneur Vérifiez TOUJOURS le bloc où votre entraîneur vous a cédulé.
- \*STAR 5 2<sup>e</sup> 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

\*\*\*BONUS SPÉCIAL GRÈVE\*\*\*

En plus des heures régulières, nous avons la chance d'avoir des heures supplémentaires de Style-Libre qui seront offertes aux patineurs Star 1 et +.

Arena de Thetford seulement.

Mardi 21 novembre :

- 13h-14h20 Star 1-4
- 14h20-16h00 Star 5 et plus

Mercredi 22 novembre :

- 13h00-14h30 Star 5 et plus
- 14h30-15h50 Star 1-4

Jeudi 23 novembre :

- 9h00-10h20 Star 1-4
- 10h20-11h50 Star 5 et plus

LUNDI TM	MARDI TM 15H45 à 18h20	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
<b>PATINAGE PLUS AVANCÉ</b>	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
<p>*15h45 -16h55 <u>avec entraîneurs</u></p> <p>*16h15 -16h55 <u>Cours de groupe avec entraîneur</u></p> <p><u>Star 1,2 et 3</u></p> <p><i>Simulation Voir horaire sur page Facebook.</i></p> <p>*16h55 - 17h50</p>	<p>16h-16h15 Style-Libre STAR 3 et plus</p> <p><u>Star 4 et plus</u></p> <p><i>Simulation Voir horaire sur page Facebook.</i></p> <p>*16h15 à 18h20</p>	<p><b>BLOC 1</b> <i>Star 3 toujours dans Bloc 1</i></p> <p><b>Star 3 et 4 :</b> *16h10 à 17h00</p> <p><b>Star 5 1<sup>ère</sup> année</b> *16h10 à 17h00 Seulement si nécessaire pour équilibrer les cours des entraîneurs</p> <hr/> <p><b>BLOC AJUSTEMENT</b> UN SEUL PATINEUR PAR ENTRAÎNEUR</p> <p><b>Star 4</b> ou <b>Star 5</b> (1<sup>ère</sup> année seulement)</p> <p>*16h30 à 17h20</p> <hr/> <p><b>BLOC 2</b></p> <p><b>Star 4 et 5</b> *17h00 à 17h50</p>	<p><b>THETFORD</b></p> <p>*16h20 à 16h50 <b>HORS GLACE</b> <b>Star 1 et plus</b></p> <p><i>Coachs : Nathaly, Marie-Philip, Maggie, Marie-Laurence</i></p> <p><b>Star 3 et plus</b> *17H à 18H50</p> <p><i>*Tous les patineurs ensemble*</i></p> <p><b>BLACK LAKE</b></p> <p><i>Coachs : Marie, Aryane, Talie, Emmanuelle</i></p> <p><b>Star 3 et plus</b></p> <p>*16h à 17h50</p> <p><i>*Tous les patineurs ensemble*</i></p>	<p><b>BLOC 1</b> <i>Star 3 toujours dans Bloc 1</i></p> <p>LES PATINEURS POUVANT ARRIVER À 16H00 AURONT UN BONUS DE 10 MINUTES : 16H00 À 16H10</p> <p><b>Star 3 et 4</b> *16h10 à 17h00</p> <p><b>Star 5 1<sup>ère</sup> année</b> *16h10 à 17h00</p> <p><i>*Seulement si nécessaire pour équilibrer les cours des entraîneurs*</i></p> <hr/> <p><b>BLOC AJUSTEMENT</b> UN SEUL PATINEUR PAR ENTRAÎNEUR</p> <p><b>Star 4</b> ou <b>Star 5</b> (1<sup>ère</sup> année seulement)</p> <p>*16h30 à 17h20</p> <hr/> <p><b>BLOC 2</b></p> <p><b>Star 4 et 5</b> *17h00 à 17h50</p>	<p><b>Star 1 et plus :</b> *8h00 à 8h30</p> <p><b>PATINAGE PLUS AVANCÉ</b></p> <p>*8h30 à 9h15 : Cours de groupe structuré avec un entraîneur</p> <p>*9h15 à 9h30 : Pratique seule pour patineur avec entraîneur</p> <hr/> <p><u>Star 1,2 et 3</u></p> <p>*9h30 à 10h30 : Style libre et habiletés</p> <p><b>STROKING et TENUE</b></p> <p><b>Star 1, 2 et 3</b> *10h30 à 10h50 avec 2 entraîneurs</p> <p><b>*pas de cours privé pendant le stroking</b></p>	<p>*7h30 à 8h25 Star 5 et +</p> <p>*8h25 à 9 :05 Star 1 à 4</p> <p><b>STYLE LIBRE et HABILETÉS</b></p> <p>*9h05 à 9h35 Star 1 et plus</p> <p><b>***PAS DE SOLO***</b></p> <hr/> <p><b>PERFECTIONNEMENT</b></p> <p>*9h35 à 10h20</p> <p>GLACE</p> <p><b>PATINAGE PLUS</b></p> <p>Groupe 1 : *10h30 à 11h10</p> <p>Groupe 2 : *11h10 à 11h50</p>