

Séminaire Régional LAC ST LOUIS
Presenté par MEAGAN DUHAMEL (en Anglais)
Le 18 et 19 avril 2026

Samedi 18 avril 2026

8h30-9h00	Arrivée	Groupe 1
9h00-09h50	Entraînement hors glace	Groupe 1
10h00-11h50	Entraînement sur glace	Groupe 1
12h00-12h30	Déjeuner et Arrivée Groupe 2	Groupes 1 et 2
12h30-12h50	Étirements	Groupes 1 et 2
13h00-14h50	Entraînement sur glace	Groupe 2
15h00-15h50	Entraînement hors glace	Groupe 2

Dimanche 19 avril 2026

7h30-8h00	Arrivée	Groupes 3&4
8h00-8h50	Entraînement hors glace	Groupes 3&4
9h00-10h50	Entraînement sur glace	Groupes 3&4
11h00-11h20	Étirements	Groupes 3&4
11h20-12h00	Arrivée	Groupe 5
12h00-12h50	Entraînement hors glace	Groupe 5
13h00-14h50	Entraînement sur glace	Groupe 5

Groupe 1: STAR 2 et 3

Groupe 2: STAR 4-5-6

Groupe 3: Sans-limites, Pré-juvénile, STAR 8

Groupe 4: Juvénile, Pré-novice

Groupe 5 : STAR 1

Renseignements pour les patineurs :

- **N'oubliez pas d'apporter votre tapis de yoga, vos patins, vos chaussures de course, votre dîner et votre bouteille d'eau. Les cheveux doivent être attachés et une tenue de patinage appropriée est requise.**