

# Activité de développement du dimanche 14 Octobre à Isatis



Atelier sur glace de poussées et élan avec Arseny Markov.

Atelier hors glace avec Guillaume (souliers de courses) Kinésiologue b.sc. et massothérapeute agréé.  
Formation en massage sportif. Entraîneur en chef a Isatis sport Chambly.

## Horaire groupe 1 (Étapes 1 à 5)

Accueil et présences (entrée) 10h45 à 10h55

Hors glace (salle en haut) 11h00 à 11h45

Échauffement et patrons moteurs (chambre et couloir avec Amélie) 11h55 à 12h05

Sur glace 12h20 à 12h50

## Horaire du groupe 2 (STAR 1 à 3)

Accueil et présence 11h00 à 11h10

Échauffement et patrons moteurs (chambre et couloir avec Amélie) 11h20 à 11h35

Hors glace (salle en haut) 11h45 à 12h30

Sur glace 12h50 à 13h20

**Chaussures de courses obligatoires pour activités hors glace**

Amélie Fortin ([fortinamil@hotmail.com](mailto:fortinamil@hotmail.com))