
Activité de développement du 28 octobre 2018

Horaire groupe 1 (étape 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

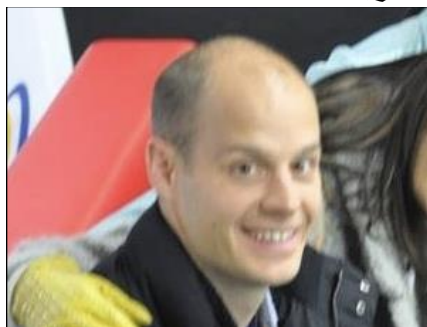
Hors glace (salle en haut) 11h45 à 12h30

Sur glace 12h50 à 13h20

Chaussures de courses obligatoires pour activités hors glace

Atelier sur glace avec Marc-André Craig

- Patineur sur l'équipe National
- Entraîneur International de Niveau 4
- Entraîneurs de patineurs de l'équipe du Québec, équipe National et Équipe Olympiques
- Entraîneur en Chef au Centre Jeunes Performances Plus
- Représentant des entraîneurs du Québec



Atelier hors glace avec Gabriel Mayer Bédard

- Entraîneur personnel depuis 2008
- Baccalauréat en Kinésiologie, spécialisation encadrement en milieu sportive, Université de Sherbrooke 2013
- Certification Crossfit niveau 1, 2014
- Membre FKQ depuis 2015
- Plusieurs autres formations continues obligatoires via la Fédération des Kinésiologues du Québec.
- Propriétaire de Kinathletik depuis 2018, www.kinathletik.com

Venez déguisé!