

Saison 2018-2019

Ecole de Glisse :

Tenue de sport obligatoire, cheveux attachés, gants, PAS de manteaux

Le cours 1 est obligatoire pour chaque groupe

- **Groupe Loup** (10 max) : Débutant 1^{ère} année (3 ans – 5 ans) 1/07/13 – Av sept 2015
Mardi 17H30 – 18H30
- **Groupe Pingouin** (20 max) : Débutant 1^{ère} année (5ans - 7 ans) 1/07/11 – 30/06/13
Mardi 17H30 – 18H30 Cours 1
Lundi 17H30 – 18H30 Cours 2 facultatif
- **Groupe Ourson** (25 max) : Débutant 1^{ère} année (7 ans – 13 ans) 1/07/06 – 30/06/11
Lundi 17H30 – 18H30 Cours 1
Jeudi 17H30 – 18H30 Cours 2 facultatif
- **Groupe Husky** : (6 ans – 10 ans) 1/07/09 – 30/06/13
Jeudi 17H30 – 18H30 Cours 1
Lundi 18H30 – 19H45 Cours 2 facultatif
- **Groupe Elan** : (9 ans – 13 ans) 1/07/06 – 30/06/09
Lundi 18H30 – 19H45 Cours 1
Mardi 18H30 – 19H30 Cours 2 facultatif
- **Groupe Patin** : (13 ans – 19 ans) 1/07/99 – 30/06/06
Lundi 19H45 – 21H Cours 1
Jeudi 19H30 – 20H30 Cours 2 facultatif
- **Groupe Iceberg** : Adulte
Lundi 19H45 – 21H Cours 1
Jeudi 19H30 – 20H30 Cours 2 facultatif

Ecole de Glace :

Tenue de sport proche du corps, cheveux attachés, avoir ses propres patins

- **Groupe Salchow 1** : 1^{ère} année de détection (Détection sur 2 ou 3 ans si le niveau n'est pas atteint pour évoluer en compétition au-delà de cette période retour en loisir)
(min 2 cours/sem – max 3 cours/sem / Echauffement ½ heure avant / 2 regroupements min)
Mercredi 17H30 – 19H15 (obligatoire) Echauffement 17H
Jeudi 18H30 – 19H30 Echauffement 18H
Samedi 10H45 – 11H45 Echauffement 10H15 + PPG 12H15 – 13H15

- **Groupe Salchow 2** :
(min 3 cours/sem – max 4 cours/sem / Echauffement ½ heure avant / 3 regroupements min)
Mardi 18H30 – 19H30 Echauffement 18H
Mercredi 17H30 – 19H15 (obligatoire) Echauffement 17H
Jeudi 18H30 – 19H30 Echauffement 18H
Samedi 10H15 – 11H45 Echauffement 9H45 + PPG 12H15 – 13H15

- **Groupe Flip** :
(min 3 cours/sem – max 4 cours/sem / Echauffement ½ heure avant / 3 compétitions ou regroupements min)
Mardi 18H30 – 19H30 Echauffement 18H
Mercredi 17H30 – 19H15 (obligatoire) Echauffement 17H
Jeudi 18H30 – 20H30 Echauffement 18H
Samedi 10H15 – 11H45 Echauffement 9H45 + PPG 12H15 – 13H15

- **Groupe Axel 1** :
(min 3 cours/sem – max 4 cours/sem / Echauffement ½ heure avant / 4 compétitions min)
Mardi 18H30 – 19H30 Echauffement 18H
Mercredi 19H15 – 21H (obligatoire) Echauffement 18H45
Jeudi 18H30 – 20H30 Echauffement 18H
Samedi 9H15 – 11H45 Echauffement 8H45 + PPG 12H15 – 13H15

- **Groupe Axel 2** :
(min cours du samedi – max 4 cours/sem / Echauffement ½ heure avant / 1 compétitions min)
Mardi 18H30 – 19H30 Echauffement 18H
Mercredi 19H15 – 21H Echauffement 18H30
Jeudi 18H30 – 20H30 Echauffement 18H
Samedi 9H15 – 11H45 Echauffement 8H45 + PPG 12H15 – 13H15

