PATINAGECANADA
CENTRE NATIONAL DE PERFORMANCE
MONTRÉAL

Développement - Entraîneurs

Coût: **GRATUIT**
Date : **Jeudi 28 Novembre 2019**
Heure : 9h à 13h30
Le dîner n'est pas compris
Lieu: Aréna Michel-Normandin
850, avenue Émile-Journault, Montréal

Atelier sur la flexibilité

Par : Arina Voloshenenko

Cet atelier sera divisé en 2 parties.

La première partie se déroulera en salle, Arina vous parlera de son expérience et partagera plusieurs exercices et conseils pour développer la flexibilité chez les athlètes.

Nous poursuivrons par la suite l'atelier sur la glace.

Chaque entraineur qui participera à cet atelier pourra être accompagné d'un athlète.

Vous devez apporter vos patins !

N'oubliez pas que ce séminaire vous permettra d'accumuler des points de perfectionnement.

Nous espérons vous rencontrer lors de cet atelier.

Date limite d'inscription : **Vendredi 22 novembre 2019**
Nombre de participants limités.

Pour vous inscrire : https://spdc.skatecanada.ca/

SKATECANADA
NATIONAL PERFORMANCE CENTRE
MONTREAL

Coach Development Opportunities

Cost: **FREE**
Date: **Thursday, November 28 2019**
Time: 9:00am to 1:30pm
Lunch is not included
Where: Aréna Michel-Normandin
850 Émile-Journault Avenue, Montreal

Workshop on flexibility

By: Arina Voloshenenko

This workshop will be divided in two parts

The first part will be in class, Arina will talk about her experience and share various exercises and tips to help develop flexibility for athletes.

We will then continue the workshop on ice.

Coaches participating in this workshop may be accompany by an athlete.

You need to bring your skates!

Please note that this workshop will allow you to accumulate development points.

We hope that see you at this workshop.

Deadline to register: **Friday November 22, 2019**
Number of participants limited

To register: https://spdc.skatecanada.ca/