



**PATINAGE  
QUÉBEC**

# Journée d'entraînement pour les garçons MONTRÉAL

Vendredi 22 novembre 2024

Aréna Rodrigue-Gilbert, 1515 boulevard du Tricentenaire  
Montréal, H1B 3A9

	HEURE	DÉROULEMENT
Groupe 1	8h15	Arrivée à l'aréna
	8h30 à 9h00	Échauffement
	9h15 à 10h35	Glace
	Pause	Collation
	11h10 à 12h10	Conférence

	HEURE	DÉROULEMENT
Groupe 2	9h45	Arrivée à l'aréna
	10h00 à 10h30	Échauffement
	10h45 à 12h05	Glace
	Pause	Dîner
	12h40 à 13h40	Conférence

	HEURE	DÉROULEMENT
Groupe 3	9h45	Arrivée à l'aréna
	10h à 11h	Conférence
	Pause	Collation - Dîner
	11h45 à 12h15	Échauffement
	12h30 à 13h50	Glace

*Les participants doivent apporter des vêtements adéquats pour la séance hors-glace et un tapis de sol pourrait être nécessaire.*