



--- NOUVEAUTÉ ---

## HORS GLACE DIRIGÉ STAR 1-4

Lundi – Place Bell  
18h à 18h30\*

Mardi – Place Bell  
18h à 18h30\*

\*Heure d'arrivée : 17h50

Coût : 125\$/session pour 1 hors glace et 250\$/session pour 2 hors glace

**En t'inscrivant au programme de  
hors glace dirigé, tu vas :**

- \* Développer une routine d'échauffements hors glace
- \* Travailler ta technique de sauts
- \* Améliorer ta force musculaire, ton endurance, ta flexibilité et ton équilibre
- \* Travailler ta motricité globale
- \* T'initier à la préparation mentale
- \* Améliorer tous les aspects de ton patinage, de tes sauts, de tes pirouettes et de tes mouvements de

Début des cours : 5 septembre 2022

Pour inscription : [www.patinagelaval.com/ecoles-avancees/](http://www.patinagelaval.com/ecoles-avancees/)