

Programme Star Compétitif de Patinage Laval

Objectifs du projet

- Créer une suite logique entre les écoles Patinage Plus et la compétition Star
- Programme structuré pour le développement des compétiteurs Star
- Acquérir de nouvelles habiletés en vue de la prochaine saison de compétitions
- Profiter de l'expérience de différents entraîneurs
- Plus grand dépassement de soi par l'effet de groupe lors de l'entraînement
- **Préparer, développer et perfectionner les patineurs de niveau STAR à la compétition**

Critères

- Étape 6/Star 1 : 10 ans et moins
- Star 2 : 11 ans et moins
- Star 3 : 12 ans et moins
- Star 4 : 13 ans et moins
- Star 5 : Axel obligatoire
- 15 ans et + : Minimum de 1 double
- **Participer à votre session attribuée du programme Star Élite Compétitif**
- **Minimum d'un cours privé par semaine**
- **Participation à un minimum de 2 compétitions durant la saison**

Horaire

Jeudi à Place Bell Star 5+ : Samedi à Martin St-Louis Étape 6 à star 4 :

Hors-glace: 19h30 à 20h00

Hors-glace : 13h45 à 14h15

Sur glace : 20h15 - 21h15

Sur glace : 14h25 - 15h25

*Les cours débuteront le jeudi 15 septembre 2022 et se termineront le 4 mars 2023. Il y aura un total de 19 à 21 cours régulier.

Activités conjointes

- Session de yoga avec une instructrice formée
- Séminaire avec invité sur glace
- Session de flexibilité
- Invités spéciaux sur glace

Programme Star Élite + 1 cours privé par semaine	2 à 3 cours par semaine avec son entraîneur	Économies en adhérant au programme :	
1 hors glace 30 minutes + 1 x 60 minutes sur la glace par semaine avec 2 à 3 entraîneurs = 225\$	2 cours privé de 45 minutes par semaine x 20 semaines = 960\$ (32\$/H en moyenne)		2 cours privés 770\$ - 1025\$ = 255\$
1 cours privé de 45 minutes par semaine x 20 semaines = 480\$ (32\$/heure en moyenne)	3 cours privés de 45 minutes par semaine x 20 semaines = 1440\$ (32\$/heure en moyenne)		3 cours privés 770\$ - 1505\$ = 735\$
Frais d'inscription Patinage Laval pour une séance par semaine = 65\$	Frais d'inscription Patinage Laval pour deux ou trois séances par semaine en moyenne entre 150\$ - 190\$		
Total session automne-hiver : 770\$	Total session automne-hiver : 1025\$ -1505\$		

