

# **SAMEDI 24 MARS 2007**

## **Catégorie : Aspirant**

### **8h00 : INSCRIPTIONS DES GROUPES 1 ET 2**

<b>Régions</b> : Côte-Nord, Rive-Sud, Lanaudière, Estrie, Centre du Québec,	<b>Régions</b> : Laurentides, Sud-Ouest, Richelieu-Yamaska, Outaouais,
<b>GROUPE 1</b>	<b>GROUPE 2</b>
<b>8h15 : échauffement 5 minutes</b> <b>8h30 à 9h15</b> <b>Ateliers sur glace - Équipe Québec</b>	<b>8h15 : échauffement 5 minutes</b> <b>8h30 à 9h15</b> <b>Hors glace - Kinésiologue</b>
<b>9h30 à 10h15</b> <b>Hors glace – Kinésiologue</b>	<b>9h30 à 10h15</b> <b>Ateliers sur glace - Équipe Québec</b>
<b>10h15 à 10h45</b> <b>Pause collation</b>	<b>10h15 à 10h45</b> <b>Pause collation</b>
<b>10h45 à 11h25</b> <b>Ateliers sur glace – Expression</b>	<b>10h45 à 11h25</b> <b>Hors glace – Hip Hop</b>
<b>11h40 à 12h20</b> <b>Hors glace – Hip Hop</b>	<b>11h40 à 12h20</b> <b>Ateliers sur glace – Expression</b>
<b>Parents</b> <b>10h45 à 11h45</b> <b>Les étapes à venir pour votre enfant</b>	<b>Parents</b> <b>10h45 à 11h45</b> <b>Les étapes à venir pour votre enfant</b>
<b>Parents – enfants</b> <b>12h30 à 13h30</b> <b>Nutrition : alimentation d'un athlète</b>	<b>Parents – enfants</b> <b>12h30 à 13h30</b> <b>Nutrition : alimentation d'un athlète</b>

