

Voici les groupes et l'horaire détaillé pour l'activité de développement qui se tiendra ce samedi 14 décembre à l'aréna Jérôme-Cotnoir.

Pour cette journée, veuillez prévoir :

- Souliers de course
- Bouteille d'eau
- Collations santé
- Tapis de yoga ou serviette

GROUPE 1 :

13h00-13h55 : Activités sur glace

14h10-14h55 : Sauts et patrons moteurs HORS-GLACE

15h05-15h15 : Démonstration

15h15-16h10 : Activités sur glace

16h25-17h10 : Conditionnement et stretching HORS-GLACE

ÉQUIPE A

Méridith Meunier (Étape 4)

Elias Marco Chacon (Étape 4)

Alexander Chacon (Étape 4)

Simaa Ben Achour (Étape 4)

Laurie Massé (Étape 4)

Laurence Jean (Étape 4)

ÉQUIPE B

Mahée Landry (Étape 5)

Élizabeth Lafond (Étape 6)

Océane Bérubé-Crête (Star 1)

Oumayma Aouini (Star 1)

ÉQUIPE C

Gabriella Brière (Star 2)

Dehliia Joyal (Star 2)

Chloé Cimon (Star 2)

Kamélia Mailhot (Star 2)

Julia Toutant (Star 2)

GROUPE 2 :

13h00-13h45 : Échauffement, sauts et patrons moteurs HORS-GLACE

14h00 – 14h55 : Activités sur glace

15h05 – 15h15 : Démonstration

15h15 - 16h00 : Conditionnement et sretching HORS-GLACE

16h15 - 17h10 : Activités sur glace

ÉQUIPE A

Delphine Benny-Thiffault (Star 2)

Camille Cimon (Star 2)

Delphine Massé (Star 2)

Marilie Bouchard (Star 2)

Ema-Ève Beaulieu (Star 2)

Félix Poupineau (Star 2)

ÉQUIPE B

Alice Deshaies (Star 3)

Mathilde Mongrain (Star 3)

Zachary Tremblay (Star 3)

Mylia Mongrain (Star 3)

Louis-Gabriel Bégin-Hannecart (Star 3)

ÉQUIPE C

Mélianne St-Amand (Star 4)

Florence De CARufel (Star 4)

Florence Martel (Star 4)

Sara-Maude Bellerive (Star 4)

Charlotte Pratte (Star 4)

Elsa St-Pierre (Star 4)

Catherine Potvin (Star 4)

Xavier Bellerive (Star 4)