



CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE SAINTE-FOY

Horaire 2010-2011

Dimanche

patinoire Roland-Couillard

6h00 - 7h30 heures CPV Sainte-Foy

7h30 - 7h45 Mise en place des matelas + GLACE

7h45 - 9h30 GROUPE 3 et GROUPE 4 (début 5 septembre 2010)

9h30 - 10h20 GROUPE APPRENTISSAGE AVANCÉ (début 12 septembre 2010)

10h20 - 10h30 Entreposage des gros matelas

10h30 - 11h20 GROUPE APPRENTISSAGE DÉBUTANT (début 12 septembre 2010)

11h20 - 11h30 Entreposage des petit matelas

patinoire Pavillon de la jeunesse (regroupement des clubs région Québec) (début 26 septembre 2010)

13h05 à 13h55 (groupe 3 fort) (50 minutes)

13h55 à 14h05 (un tracé)

14h05 à 15h05 (groupe 2) (60 minutes)

15h05 à 15h15 (un tracé)

15h15 à 16h15 (groupe 1) (60 minutes)

16h15 à 16h25 (une glace)

16h25 à 17h40 (groupe CEPVRQ) (75 minutes)

17h40 à 17h50 (retrait des matelas)

Mardi

patinoire Roland-Couillard

16h50 - 17h00 Mise en place des matelas + GLACE

17h00 - 18h10 GROUPE 3 (début 31 août 2010)

18h10 - 18h20 GLACE

18h20 - 19h10 GROUPE 4 (début 31 août 2010)

19h10 - 19h20 Entreposage des matelas

Mercredi

patinoire Roland-Couillard

16h50 - 17h00 Mise en place des matelas + GLACE

17h00 - 18h20 GROUPE 1 (début 1^{er} septembre 2010)

18h20 - 18h30 GLACE

18h30 - 19h50 GROUPE 2 + 3 (début 1^{er} septembre 2010)

19h50 - 20h00 Entreposage des matelas

Jeudi

patinoire Roland-Couillard

16h50 - 17h00 Mise en place des matelas + GLACE

17h00 - 18h10 GROUPE 4 (début 2 septembre 2010)

18h10 - 19h10 GROUPE 2

19h10 - 19h20 GLACE

19h20 - 20h40 GROUPE 1, ESPOIR + ÉLITE

20h40 - 20h50 Entreposage des matelas

Vendredi

Anneau Gaétan Boucher ou local CPV Sainte-Foy

Plyométrie

17h30 - 18h30 GROUPES 1, 2, 3 et 4 (début 3 septembre 2010)

Mise à jour le 15 septembre 2010