

# U13-U15-U17 - 23 au 27 octobre

Lundi

Activité	Lieu	Heure
Arrivée	Aren'ice	8h00
Meeting	Vestiaire 3	8h45
Entraînement spécifique	shooting	9h15-10h15
Entraînement hors-glace	Salle muscu	10h30-11h30
Collation	Vestiaire 3	11h30
Vestiaire	1 et 2	11h45
Entraînement sur glace	Principale	12h15-13h45
Vestiaire	1 et 2	13h45
Déjeuner	Bar Boréal	14h15-15h30
Théorie	Vestiaire 3	15h45
Vestiaire	1 et 2	16h30
Entraînement sur glace	Principale	17h00-18h30
Vestiaire	1 et 2	18h30
Départ	Aren'ice	18H45

Mardi

Activité	Lieu	Heure
Arrivée	Aren'ice	8h00
Vestiaire	1 et 2	8h15
Entraînement sur glace	Principale	8h45-10h00
Vestiaire	1 et 2	10h00
Collation	Vestiaire 3	10h30
Entraînement hors-glace	Salle muscu	11h00-12h00
Entraînement gardien	Principale	12h15-13h00
Entraînement spécifique	shooting	12h15-13h15
Déjeuner	Bar Boréal	13h30-14h45
Temps calme	Vestiaire 3	14h45-15h15
Activité sportive	Grande place	15h30
Vestiaire	1 et 2	16h30
Entraînement sur glace	Principale	17h00-18h30
Vestiaire	1 et 2	18h30
Départ	Aren'ice	18h45

Mercredi

Activité	Lieu	Heure
Arrivée	Aren'ice	8h00
Entraînement spécifique	shooting	8h45-9h45
Entraînement hors-glace	Salle muscu	10h00-11h00
Collation	Vestiaire 3	11h15
Vestiaire	1 et 2	11h45
Entraînement sur glace	Principale	12h15-13h45
Vestiaire	1 et 2	13h45
Déjeuner	Bar Boréal	14h15-15h30
Théorie	Vestiaire 3	15h45-16h30
Vestiaire	1 et 2	16h30
Match	Principale	17h00-18h30
Vestiaire	1 et 2	18h30
Départ	Aren'ice	18H45

**Jeudi**

<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>	<b>Heure</b>
<b>Arrivée</b>	Aren'ice	8h00
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	8h15
<b>Entrainement sur glace</b>	Principale	8h45-10h00
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	10h00
<b>Collation</b>	Vestiaire 3	10h30
<b>Entrainement hors-glace</b>	Salle muscu	11h00-12h00
<b>Entrainement gardien</b>	Principale	12h15-13h00
<b>Entrainement spécifique</b>	shooting	12h15-13h15
<b>Déjeuner</b>	Bar Boréal	13h30-14h45
<b>Temps calme</b>	Vestiaire 3	14h45-15h15
<b>Activité sportive</b>	Grande place	15h30
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	16h30
<b>Entrainement sur glace</b>	Principale	17h00-18h30
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	18h30
<b>Départ</b>	Aren'ice	18h45

**Vendredi**

<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>	<b>Heure</b>
<b>Arrivée</b>	Aren'ice	8h00
<b>Entrainement spécifique</b>	shooting	8h45-9h45
<b>Entrainement hors-glace</b>	Salle muscu	10h00-11h00
<b>Collation</b>	Vestiaire 3	11h15
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	11h45
<b>Entrainement sur glace</b>	Principale	12h15-13h45
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	13h45
<b>Déjeuner</b>	Bar Boréal	14h15-15h30
<b>Théorie</b>	Vestiaire 3	15h45-16h30
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	16h30
<b>Match</b>	Principale	17h00-18h30
<b>Vestiaire</b>	1 et 2	18h30
<b>Départ</b>	Aren'ice	18H45