

Stage U9-U11 - du 30 octobre au 3 novembre 2017

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
Activité sportive	Grande place	12h15-13h15
Entraînement gardien	Principale	12h15-13h00
Déjeuner	Bar Boréal	13h30-15h00
Temps calme	Vestiaire 3	15h15
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	11h15-11h45
Vestiaire	1 et 2	11h45
Entraînement sur glace	Principale	12h15-13h45
Vestiaire	1 et 2	13h45
Déjeuner	Café	14h15-15h45
Temps calme	Vestiaire 3	15h45
Vestiaire	1 et 2	16h15
MATCH	Principale	16h45-18h15
Vestiaire	1 et 2	18h15
Départ	Aren'ice	18h30

Jeudi

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

Vendredi

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