



Club de Patinage de vitesse de Sainte-Foy
Horaire saison 2009-2010
Patinoire Roland-Couillard

Dimanche Nom groupe

horaire spécial le dimanche 6 septembre 2009

8h00 - 9h30	GROUPE 4
9h30 - 10h30	GROUPE 3
10h30 - 10h40	GLACE
10h40 - 11h40	GROUPE 2
11h40 - 11h50	GLACE
11h50 - 13h20	GROUPE 1

horaire régulier à partir du dimanche 13 septembre 2009

7h45 - 9h30	GROUPE 3 et GROUPE 4
9h30 - 10h20	Apprentissage avancé
10h20 - 10h30	Entreposage matelas
10h30 - 11h20	Apprentissage débutant
11h20 - 11h30	GLACE
11h30 - 13h20	GROUPE 2 et GROUPE 1 * horaire des groupes 1 et 2 jusqu'au 27 septembre par la suite les heures seront à déterminer pour les entraînements au pavillon de la jeunesse.

Mardi

17h00 - 18h10	GROUPE 3
18h10 - 18h20	GLACE
18h20 - 19h10	GROUPE 4
19h10 - 19h20	GLACE
19h20 - 20h40	GROUPE 2 et GROUPE 1



Club de Patinage de vitesse de Sainte-Foy
Horaire saison 2009-2010
Patinoire Roland-Couillard

Mercredi

17h00 - 18h10 GROUPE 2
18h10 - 18h20 GLACE
18h20 - 19h50 GROUPE 1

Jeudi

17h00 - 18h10 GROUPE 4
18h10 - 19h10 GROUPE 3
19h10 - 19h20 GLACE
19h20 - 20h40 GROUPE 1

Vendredi

- Cours de plyométrie à l'Anneau Gaétan Boucher horaire à venir
- Cours longue piste dès l'ouverture de l'Anneau Gaétan Boucher horaire à venir