

Activité programme de développement 11 septembre 2011

Arrivée à l'aréna Guy-Carbonneau pour tous à 10h00 Mot de bienvenue et répartition dans les différents ateliers

Une heure de diner est prévu. N'oubliez pas vos espadrilles, vêtements souples (éducation physique), vos patins, vos gants, papiers mouchoirs, une bouteille d'eau, vos vêtements pour patiner, vos patins, votre belle énergie et surtout votre sourire!!!!

Attention changement de groupe possible sans préavis.

10H30 à 11h20	Volet 1 et 2 Étapes	Débutant Loop et moins	Axel et moins	Axel et plus
Fanny Jean Hors-glace (conditionnement physique)				1- Rachel Savard 2-Mélodie St-Pierre 3- Naomie Desbois 4-Laurence Larrivée 5-Justine-Guoxiang Deraps 6-Tera Littlejohn 7-Anne-Sophie Lapierre 8- Frédérique Pagé
Karen Sauvageau Style Libre		1-Évelyne Savard 2-Léann Joncas 3-Maélie Arseneault 4-Jeanne Viegas 5-Maude-Émile Boudreault 6-Ève Raymond 7-Camille Desjardins		
Paméla Morin	1-Windie Lefrançois 2-Maëlle Bouchard Gignac			

Expression corporelle	3-Janie Maloney 4-Léane Maloney 5-Mégane Gravel 6-Rosa-Li Joseph 7-Émie Lefrançois 8-Joanie Rioux 9-Maryam Caron			
Lynn Nadeau Stretching			1-Émilie Hudon 2-Gabrielle Vigneau 3-Jade Gagnon 4-Marie-Lee Fortin 5-Audrey-Ann Boudreault 6-Laurie Forbes 7-Kelly-Ann Leblanc 8-India Chénard 9-Sandrine Bayard	

11h30 à 12h20	Volet 1 et 2	Débutant	Axel et moins	Axel et plus
Fanny Jean Hors-glace (conditionnement physique)		1-Évelyne Savard 2-Léann Joncas 3-Maélie Arseneault 4-Jeanne Viegas 5-Maude-Émile Boudreault 6-Ève Raymond 7-Camille Desjardins		

<p>Karen Sauvageau</p> <p>Style Libre</p>				<p>1- Rachel Savard</p> <p>2-Mélodie St-Pierre</p> <p>3- Naomie Desbois</p> <p>4-Laurence Larrivée</p> <p>5-Justine-Guoxiang Deraps</p> <p>6-Tera Littlejohn</p> <p>7-Anne-Sophie Lapierre</p> <p>8- Frédérique Pagé</p>
<p>Paméla Morin</p> <p>Expression corporelle</p>			<p>1-Émilie Hudon</p> <p>2-Gabrielle Vigneau</p> <p>3-Jade Gagnon</p> <p>4-Maire-Lee Fortin</p> <p>5-Audrey-Ann Boudreault</p> <p>6-Laurie Forbes</p> <p>7-Kelly-Ann Leblanc</p> <p>8-India Chénard</p> <p>9-Sandrine Bayard</p>	
<p>Lynn Nadeau</p> <p>Stretching</p>	<p>1-Windie Lefrançois</p> <p>2-Maëlle Bouchard Gignac</p> <p>3-Janie Maloney</p> <p>4-Léane Maloney</p> <p>5-Mégane Gravel</p> <p>6-Rosa-Li Joseph</p> <p>7-Émie Lefrançois</p> <p>8-Joanie Rioux</p> <p>9-Maryam Caron</p>			

Diner de 12h20 à 13h30

13h40 à 14h30	Volet 1 et 2	Débutant	Axel et moins	Axel et plus
<p>Fanny Jean</p> <p>Hors-glace</p> <p>(conditionnement physique)</p>			<p>1-Émilie Hudon</p> <p>2-Gabrielle Vigneau</p> <p>3-Jade Gagnon</p> <p>4-Maire-Lee Fortin</p> <p>5-Audrey-Ann Boudreault</p> <p>6-Laurie Forbes</p> <p>7-Kelly-Ann Leblanc</p> <p>8-India Chénard</p> <p>9-Sandrine Bayard</p>	
<p>Karen Sauvageau</p> <p>Style Libre</p>	<p>1-Windie Lefrançois</p> <p>2-Maëlle Bouchard Gignac</p> <p>3-Janie Maloney</p> <p>4-Léane Maloney</p> <p>5-Mégane Gravel</p> <p>6-Rosa-Li Joseph</p> <p>7-Émie Lefrançois</p> <p>8-Joanie Rioux</p> <p>9-Maryam Caron</p>			
<p>Paméla Morin</p> <p>Expression corporelle</p>		<p>1-Évelyne Savard</p> <p>2-Léann Joncas</p> <p>3-Maélie Arseneault</p> <p>4-Jeanne Viegas</p> <p>5-Maude-Émile Boudreault</p> <p>6-Ève Raymond</p> <p>7-Camille Desjardins</p>		

Lynn Nadeau Stretching				1- Rachel Savard
				2-Mélodie St-Pierre
				3- Naomie Desbois
				4-Laurence Larrivée
				5-Justine-Guoxiang Deraps
				6-Tera Littlejohn
				7-Anne-Sophie Lapierre
				8- Frédérique Pagé

14h40 à 15h30	Volet 1 et 2	Débutant	Axel et moins	Axel et plus
Fanny Jean Hors-glace (conditionnement physique)	1-Windie Lefrançois			
	2-Maëlle Bouchard Gignac			
	3-Janie Maloney			
	4-Léane Maloney			
	5-Mégane Gravel			
	6-Rosa-Li Joseph			
	7-Émie Lefrançois			
	8-Joanie Rioux			
	9-Maryam Caron			
Karen Sauvageau Style Libre			1-Émilie Hudon	
			2-Gabrielle Vigneau	
			3-Jade Gagnon	
			4-Maire-Lee Fortin	
			5-Audrey-Ann Boudreault	
			6-Laurie Forbes	
			7-Kelly-Ann Leblanc	

			8-India Chénard 9-Sandrine Bayard	
Paméla Morin Expression corporelle				1- Rachel Savard 2-Mélodie St-Pierre 3- Naomie Desbois 4-Laurence Larrivée 5-Justine-Guoxiang Deraps 6-Tera Littlejohn 7-Anne-Sophie Lapierre 8- Frédérique Pagé
Lynn Nadeau Stretching		1-Évelyne Savard 2-Léann Joncas 3-Maélie Arseneault 4-Jeanne Viegas 5-Maude-Émile Boudreault 6-Ève Raymond 7-Camille Desjardins		

Fin du séminaire 15h30