

Patinage Canada présente :

Connexion pour l'avenir – Journée du patinage pour adultes - MISE À JOUR

Enregistrer la date: **Vendredi 18 mars, 2022**

Heure: **8: 30am - 7: 30pm** (inclut le déjeuner et le dîner)

Lieu: **Bob MacQuarrie Recreation Complex**, 1490 Youville Dr, Orléans, ON K1C 2X8

Coût : \$ à déterminer

Temps	Emplacement	Atelier
8:30	Foyer	Inscription & Informations
9:00	Sur la glace	Échauffement & Carres / Virages / Puissance
9:45	Pause	
10:00	Sur la glace	Équipe de rêve - essayez-le! Un temps pour essayer toutes les disciplines que le patinage artistique a à offrir!
11:00	Pause	
11:15	Sur la glace	Performance et créativité
12:15	Enlever les Patins	
12:30	Salle de classe	DÉJEUNER ET TABLE RONDE
13:20	Pause	
13:30	Salle de classe	Nutrition/Sommeil/Hydratation
14:30	Pause	
14:45	Salle de classe	Développement de la condition physique / Yoga
15:45	Pause	
16:00	Salle de classe	Optimiser vos CP
17:00	Pause - voyage au lieu pour dîner	
17:30	Dîner et discussion (à tenir dans un restaurant local)	L'avenir du patinage pour adultes