



**Patinage Canada présente :**

## **Patiner pour Tous**

Un événement et des ateliers pour les patineurs de toutes capacités, y compris les para-patineurs.

**Réservez la date: 25 – 26 mars, 2023**

**Lieu:** Canlan Arena (Université York) 989 Murray Ross Pkwy, North York, ON

**Remarque :** La classification des para-patineurs aura lieu le vendredi 24 mars

**25 mars : Ateliers (Présentateurs à déterminer)**

<b>Temps</b>	<b>Emplacement</b>	<b>Atelier</b>
<b>8:30</b>	Foyer	Inscription & Informations
<b>9:00</b>	<b>Salle de classe</b>	Développement de la condition physique
<b>10:00</b>	Pause	
<b>10:15</b>	<b>Salle de classe</b>	Nutrition/Sommeil/Hydratation
<b>11:15</b>	Pause	
<b>11:30</b>	<b>Salle de classe</b>	Déjeuner et table ronde – Expériences dans la domaine
<b>12:15</b>	Chausser des Patins	
<b>12:30</b>	<b>Sur la glace</b>	Carre/Virage/Puissance
<b>13:10</b>	Pause	
<b>13:20</b>	<b>Sur la glace</b>	Sauts et Pirouettes
<b>14:10</b>	Pause	
<b>14:20</b>	<b>Sur la glace</b>	Performance et Mouvement créatif
<b>14:50</b>	Patins au large	
<b>15:15</b>	<b>Salle de classe</b>	<b>Yoga</b>
<b>16:15</b>	<b>Conclusion</b>	

**26 mars: Journée de l'événement/compétition**