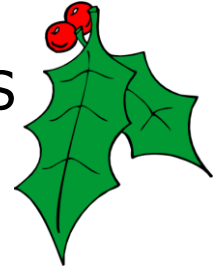




Programme « Bout de chou » (Élite bronze et argent)

Fin de l'horaire régulier des entraînements :	Vendredi, 19 décembre 2008
Retour de l'horaire régulier des entraînements :	Lundi, 5 janvier 2009

ENTRAÎNEMENT DU TEMPS DES FÊTES



Entraînement #1; lundi 22 décembre 2008

Entraîneur responsable : Isabelle Vincent

Assistant(s): Marie-France et/ou Catherine et/ou Christine

Lundi, 22 décembre

8h00 : Accueil... Arrivée des enfants aux tables du centre sportif
8h15-9h15 : Jeux sur la nutrition!
9h30-10h30 : Entraînement en piscine
10h45-11h45 : Entraînement en gymnase
11h45-12h30 : Dîner
12h30 13h00 : Marche de santé jusqu'au cinéma Guzzo (près du Paccini)
13h10-15h00 : Cinéma!

Coût : Gratuit pour les entraînements...
Vous apporter votre lunch
Vous payez la partie du cinéma et dépenses

Entraînement #2; lundi 29 décembre 2008

Entraîneur responsable : Isabelle Vincent

Assistant(s): Marie-France et/ou Catherine et/ou Christine

Lundi, 29 décembre

8h00 : Accueil... Arrivée des enfants aux tables du centre sportif
8h15-9h15 : Jeux sur la concentration!
9h30-10h30 : Entraînement en piscine
10h45-11h45 : Entraînement en gymnase
11h45-12h30 : Dîner
12h30 15h30 : Glissade au parc Régional

Coût : Gratuit pour les entraînements...
Nous commanderons de la pizza pour dîner à vos frais env.6\$
Glissade (gratuit) et location crazy carpet 3\$ + dépenses
personnelles à vos frais



Merci et Joyeuses fêtes à tous!
Votre équipe d'entraîneurs!