

École de Hockey des Gouverneurs



En partenariat avec
L'Académie de Préparation Physique
Zone Rouge



L'École de Hockey des Gouverneurs c'est Quoi ?

C'est la meilleure préparation à la saison de hockey 2019 !

Première semaine : 12 au 16 août 2019

Deuxième semaine : 19 au 23 août 2019

(Vous pouvez inscrire votre jeune à 1 ou à 2 semaines)

En inscrivant votre jeune à l'école de hockey des Gouverneurs, vous lui permettez d'être actif plus que jamais dans un environnement encadré, sécuritaire et amusant.

L'École de Hockey des Gouverneurs c'est Quoi ?

L'école de hockey des Gouverneurs a été conçu par des kinésioologues diplômés afin que votre jeune progresse physiquement et devienne conscient de l'importance de la préparation physique.

En jumelant l'entraînement sur glace et hors glace, des activités sportives variées et des ateliers nutritionnels, votre jeune vivra la plus belle expérience de camp sportif de sa vie.

Horaire

Du lundi au vendredi de 7h30 à 17h00

3 groupes disponibles pour les *JOUEURS*

1^{er}- NOVICE - ATOME simple lettre

2^e- ATOME double lettre et PEEWEE simple lettre

3^e- PEEWEE double lettre jusqu'à BANTAM

Horaire pour les *GARDIENS DE BUTS*
Du 12 au 16 août 2019

Ouvert à tous les niveaux pour les gardiens de buts.
Faites vite, maximum de 18 gardiens.

Avantages

École de Hockey des Gouverneurs

Encadrement sportif des kinésiologues diplômés

3 heures de glaces par jour, TOUS les jours

Entraînements hors glace spécifiques au hockey

Ateliers éducatifs sur la nutrition du joueur de hockey

Séances de yoga pleine conscience ciblées sur les besoins des joueurs de hockey

Développement de la force, de la vitesse et des qualités musculaires et cardiovasculaires nécessaires au hockey

Améliorations significatives des performances sur glace

Journée type

École de Hockey des Gouverneurs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00-8h30	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire
8h30-9h00	Glacé # 1	Glacé # 3	Glacé # 5	Glacé # 7	Glacé # 9
9h00-9h30					
9h30-10h00					
10h00-10h30	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation
10h30-11h00	Hors-Glace # 1	Hors-Glace # 2	Hors-Glace # 3	Hors-Glace # 4	Hors-Glace # 5
11h00-11h30					
11h30-12h00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
12h00-12h30	Yoga Pleine Conscience	Atelier Nutrition # 1	Yoga Pleine Conscience	Atelier Nutrition # 2	Yoga Pleine Conscience
12h30-13h00	Jeux Explosifs	Jeux Explosifs	Jeux Explosifs	Jeux Explosifs	Jeux Explosifs
13h00-13h30					
13h30-14h00	Core Training	Core Training	Core Training	Core Training	Core Training
14h00-14h30	Flexibilité Spécifique	Flexibilité Spécifique	Flexibilité Spécifique	Flexibilité Spécifique	Flexibilité Spécifique
14h30-15h00	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire
15h00-15h30	Glacé # 2	Glacé # 4	Glacé # 6	Glacé # 8	Glacé # 10
15h30-16h00					
16h00-16h30					
16h30-17h00	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation	Vestiaire / Collation

Tarifs

École de Hockey des Gouverneurs

JOUEUR

325\$ pour 1 semaine

650\$ pour 2 semaines

GARDIENS DE BUTS

440\$ pour 1 semaine