

# Club des Sports de Glace de Saint-Ouen

## ORGANISATION DES COURS DE PATINAGE GROUPES COMPETITIONS & BALLETS

SAISON 2020/2021



La saison est due dans son intégralité  
(sauf raison médicale sur présentation d'un certificat médical)

**MERCI D'ARRIVER A LA PATINOIRE 30 MN AVANT LE DEBUT DU COURS, AVEC ECHAUFFEMENT AU SOL OBLIGATOIRE. ETRE A L'HEURE SUR LA GLACE. AUCUN RETARD NE SERA TOLERE**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>ADULTES (*)</b>		20h30/21h30				9h/11h (*)
<b>Ecole de Glace</b>	Echauffement 14h45/15h15 Sur glace 15h15/18h selon planning	Echauffement 14h45/15h15 Sur glace 15h15/18h selon planning	P.P.S. (**) 15h/16h30	Echauffement 14h45/15h15 Sur glace 16h/18h selon planning	Echauffement 14h45/15h15 Sur glace 15h15/18h selon planning	
<b>INTENSIF 1 Jusqu'à 9 ans</b>	17h15/18h15		8h/10h + P.P.S. (**) 10h30/11h30		17h/18h	8h/9h
<b>INTENSIF 2 A partir de 10 ans</b>			13h30/14h30 + P.P.S. (**) 15h/16h30		19h15/20h15	11h/13h
<b>BALLET Open</b>	18h30/19h30				19h15/20h15 (artistique)	10h/12h (artistique)
<b>BALLET Novices</b>				18h15/20h15		10h/12h (artistique)
<b>BALLET Adultes</b>	19h30/20h55	20h30/21h30 (artistique)				10h/11h (artistique)

(\*) Inscription selon accord des professeurs

(\*\*) Préparation Physique Spécifique