



CAMP DE HOCKEY DE LA RELÂCHE DES VOLTIGEURS

GROUPES

- Groupe 1 : 5^e, 6^e année et 1^{ère} secondaire (sans contact)
- Groupe 2 : 2^e à la 5^e secondaire (avec contact)

PROGRAMMATION

- 2 entraînements sur la glace, 1 entraînement hors glace et 1 multisport par jour
- Exercices de patinage, tirs au but, passes, maniement du bâton, contrôle de la rondelle, prise de décision et clinique de contact (groupe 2)
- Circuit d'agilité, exercices cardiovasculaires et conditionnement physique adapté au hockey

Cout: 425\$ par inscription

Dates: 2 au 6 mars 2020

Heures: Lundi au vendredi de 8h à 16h

Lieu: Aréna du collège Bourget

SERVICE DE TRANSPORT PAYANT POUR LA SEMAINE - 75\$
(POINTE-CLAIRE, VAUDREUIL-DORION, ST-LAZARE ET RIGAUD)

INFORMATION ET INSCRIPTION

Daniel Portelance
Assistant Coordonateur des Sports

450 451-0815 poste 1362 • daniel.portelance@collegebourget.qc.ca



COLLÈGE BOURGET

Un monde de passions
depuis 1850