



École d'été 2023 PEPACA 26 juin au 11 août Au complexe 2 Glaces Honco

Semaines 1 et 7

Groupe A : Star, sans limites et pré-juvénile

– 5 jours à 2 styles libres

Groupe B : Juveniles et plus

Semaine 1 : - 5 jours à 2 styles libres

Semaine 2 : - 3 jours à 2 styles libre et 2 jours à 3 style libre

Semaines 2 à 4

Groupe 1 : Star 1 à 4

– 2 styles libres par jour, 2 hors glace par semaine

Semaines 2 à 6

Groupe 2 : Star 5 et plus, sans limite, pré-juvénile, juvénile

– 2 styles libres par jour, 3 hors glace par semaine

Groupe 3 : Pré-novice et plus

– 2 ou 3 styles libres par jour, 3 hors glace par semaine

Groupe 4 - toutes catégories

– 2 jours à 1 style libre

Groupe 5 – toutes catégories

– 2 jours à 1 style libre

Les inscriptions se font à la semaine.

Pour informations :

info@pepaca.ca

www.pepaca.ca

Hors glace adaptés au niveau et l'âge des patineurs

Les hors glace se font en groupe.

Séances de danse et d'entraînements physiques pour travailler coordination, équilibre, cardio-vasculaire et musculature, le tout sous forme de circuit, stations et d'exercice de pliométrie.





École d'été 2023

Informations importantes

Les tarifs incluent l'accès à la glace et l'entraînement hors-glace (celui-ci n'est pas remboursable, que le patineur participe ou non).

**La priorité sera donnée aux patineurs les plus avancés dans chaque groupe. Les patineurs inscrits au PEPACA pour la saison 2022-2023 et qui sont de retour en 2023-2024 doivent faire un minimum de 4 semaines de jour.

Le PEPACA se garde le droit de modifier la composition des groupes en fonction des inscriptions ou d'annuler des groupes s'il manque de participants.

Les inscriptions se font en ligne au :

<https://bit.ly/41acMzz>

Les paiements se font en ligne uniquement et seront prélevés le 21 juin 2023.

Début des inscriptions

Patineurs du PEPACA 2022-2023 : **13 avril 2023**

Patineurs de l'extérieur : **16 avril 2023**

Date limite d'inscription : **31 mai 2023**

TARIFS	
Groupes	prix par semaine
A	130 \$
B semaine 1	130 \$
B semaine 7	155 \$
1	135 \$
2	155 \$
3	175 \$
4	35 \$
5	35 \$





Groupe A

Semaine 1		26 au 30 juin 2023				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:00	8:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
8:50	9:00	pause	pause	pause	pause	pause
9:00	9:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre



 pepaca_patin

 @patinagepepaca



Groupe A

Semaine 7		7 au 11 août 2023				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:05	9:15	pause	pause	pause	pause	pause
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre



 pepaca_patin

 @patinagepepaca



Groupe B

Semaine 1		26 au 30 juin 2023				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
10:00	10:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:50	11:00	pause	pause	pause	pause	pause
11:00	11:50	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre



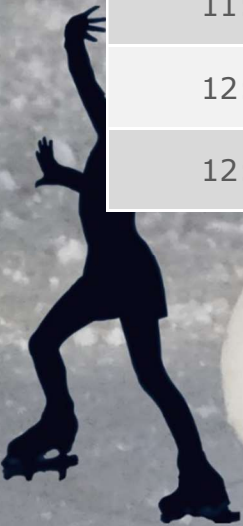
 [pepaca_patin](#)

 [@patinagepepaca](#)



Groupe B

Semaine 7							7 au 12 août 2023						
Début		Fin		Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven	
10:15		11:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
11:05		11:15		pause		pause		pause		pause		pause	
11:15		12:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
12:05		12:15		pause				pause					
12:15		13:05		style libre				style libre					





Groupe 1

Semaines 2 à 4

3 au 7 juillet 2023
10 au 14 juillet 2023
17 au 21 juillet 2023

Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
8:15	9:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
9:05	9:15	pause	pause	pause	pause	pause
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:05	10:15	pause	pause	pause	pause	pause
10:15	11:00	hors glace		hors glace		



Groupe 2 et groupe C

Semaines 2 à 4 et 6						
3 au 7 juillet 2023 10 au 14 juillet 2023 17 au 21 juillet 2023 31 juillet au 4 août 2023						
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
11:15	12:05		hors glace		hors glace	
12:05	12:15		pause		pause	
12:15	13:05	hors glace	style libre		style libre	
13:05	13:15		pause		pause	
13:15	14:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
14:05	14:15	pause		pause		pause
14:15	15:05	style libre		style libre		style libre





Groupe 2 et Groupe C

Semaine 5							24 au 28 juillet 2023						
Début		Fin		Lun		Mar		Mer		Jeu		Ven	
10:15		11:05				hors glace				hors glace			
11:05		11:15				pause				pause			
11:15		12:05		hors glace		style libre				style libre			
12:05		12:15				pause				pause			
12:15		13:05		style libre		style libre		style libre		style libre		style libre	
13:05		13:15		pause				pause				pause	
13:15		14:05		style libre				style libre				style libre	





Groupe 3

Semaines 2 à 4 et 6		3 au 7 juillet 2023 10 au 14 juillet 2023 17 au 21 juillet 2023 31 juillet au 4 août 2023				
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause	pause	pause	pause	pause
11:15	12:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
12:05	12:15	pause	pause	pause	pause	pause
12:15	13:05	style libre	hors glace	style libre	hors glace	style libre
13:05	13:15	pause				
13:15	14:05	hors glace				



Groupe 3

Semaine 5 24 au 28 juillet 2023						
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
9:15	10:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
10:05	10:15	pause	pause	pause	pause	pause
10:15	11:05	style libre	style libre	style libre	style libre	style libre
11:05	11:15	pause	pause	pause	pause	pause
11:15	12:05	style libre	hors glace	style libre	hors glace	style libre
12:05	12:15	pause				
12:15	13:05	hors glace				



Groupe 4

Semaines 1 à 4			26 au 30 juin 2023 3 au 7 juillet 2023 10 au 14 juillet 2023 17 au 21 juillet 2023			
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
16:45	17:35	style libre		style libre		

Groupe 5

Semaines 1 à 4			26 au 30 juin 2023 3 au 7 juillet 2023 10 au 14 juillet 2023 17 au 21 juillet 2023			
Début	Fin	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
17:45	18:35	style libre		style libre		