

DANSE - LOISIR - BALLET

DANSE 1	Lundi	17h45-18h45	Glace
	Vendredi	17h30-18h25	Glace

DANSE 2	Lundi	17h45-18h45	Glace
	Vendredi	18h25-19h20	Glace

DANSE 3	Lundi	17h45-18h45	Glace
	Vendredi	18h25-19h20	Glace

LOISIR A	Jeudi	19h00-20h00	PPG
	Samedi	12h10-13h10	Glace

LOISIR B	Jeudi	19h00-20h00	PPG
	Samedi	12h40-13h40	Glace

Adultes Loisirs	Mercredi	21h00-21h30	Echauffement hors glace
		21h30-22h30	Technique et Base sur Glace
		22h30-23h30	Ballet et Chorégraphie sur Glace

Ballet Mixed Age	Jeudi	18h00-19h00	PPG
	Samedi	09h00-10h00	Sol
		11h00-12h00	Glace

Ballet Juniors	Lundi	20h00-21h30	Glace
	Mardi	19h00-20h00	Sol
	Jeudi	18h00-19h00	PPG

Ballet Novices	Mardi	18h00-19h00	Sol
	Mercredi	20h20-21h30	Glace
	Jeudi	18h00-19h00	PPG

Ballet Elites	Lundi	20h15-21h15	Sol
		21h30-23h00	Glace
		18h00-19h00	PPG

Pour les équipes Ballet ainsi que les groupes compétition à partir de C2, la présence des patineurs est demandée au moins 20 minutes avant le début des entraînements afin de procéder à la routine d'échauffement au sol.

Pour les autres groupes, merci d'arriver 5 à 10 minutes avant le cours afin d'être à l'heure sur la glace

La réservation de cours particuliers sur demi-piste est possible les vendredis de 17h00 à 17h30.

Pour cela, rendez-vous sur le site de l'ASMB afin d'effectuer votre réservation.

2 options:

- cours particulier en solo (un professeur/un patineur) au prix de 12 euros
- cours particulier en duo (un professeur/ 2 patineurs) au prix de 8 euros

DANSE - COMPÉTITION

COMPETITION 0	Détection	Lundi	16h45-17h45	Glace
		Mercredi	09h00-10h00	Glace
			10h15-11h00	Sol

COMPETITION 1	Lame + Poussin	Lundi	16h45-17h45	Imposées
		Mercredi	09h00-10h00	Imposées
			10h15-11h00	Sol couples et solos

2 créneaux de Libre au choix supplémentaire:

Lundi	07h30-08h30	Libres
Mercredi	08h15-09h00	Libres
Jeudi	07h30-08h30	Libres
Samedi	08h00-09h00	Libres solos

COMPETITION 2	Avenir	Lundi	17h45-18h30	Sol Couple
		Mercredi	17h00-18h00	PPG
			18h20-19h15	Imposées

2 créneaux de Libre au choix supplémentaire:

Lundi	07h30-08h30	Libres
Mercredi	07h15-08h15	Libres
Jeudi	07h30-08h30	Libres
Samedi	08h00-09h00	Libres solos

COMPETITION 3	Benjamins	Lundi	17h45-18h30	Sol Couple
		Mercredi	17h00-18h00	PPG
			18h20-19h15	Imposées

3 créneaux de Libre au choix:

Lundi	07h30-08h30	Libres
Mercredi	06h15-07h15	Libres
Jeudi	07h15-08h15	Libres
Samedi	06h30-07h30	Libres
	07h30-08h30	Libres
	06h00-07h00	Libres solos

COMPETITION 4	Minimes et Plus	Lundi	06h30-07h30	Imposées
		Mercredi	18h00-19h00	PPG
			19h15-20h10	Imposées

3 créneaux de Libre au choix:

Lundi	07h30-08h30	Libres
Mercredi	06h15-07h15	Libres
Jeudi	06h30-07h30	Libres
Samedi	06h00-07h00	Libres solos

Pour les créneaux du lundi et du jeudi à 07h30, nous tolérons une arrivée à 07h15 s'il est nécessaire que les enfants sortent plus tôt de glace pour se rendre à l'école. En revanche, il ne sera pas possible d'arriver avant 07h15.

Si le samedi est choisi comme un créneau habituel et régulier d'entraînement de libre, alors ce dernier devra être remplacé par un autre créneau en semaine les week-end de départ en compétition, et ce afin de ne pas perdre d'entraînement (voir les entraîneurs).