

# Séminaire Portneuf - 8 novembre 2019

Dans le cadre du programme de développement, les clubs de Pont-Rouge et Donnacona sont fiers de vous inviter à un séminaire pour les clubs de la région de Portneuf.

Ce séminaire s'adresse aux patineurs des catégories suivantes :  
STAR 2 et plus et catégories compétitifs

Les intervenants sont :

Chantale Giroux / glisses



Entraîneuse professionnelle depuis 32 ans, j'ai touché à toutes les disciplines : simple, couple et danse. J'ai eu des athlètes au niveau national dans toutes les disciplines ainsi que des médaillés.

J'adore tout du patinage artistique, mais particulièrement les habiletés de patinage. Je suis une perfectionniste.

Lynda Hurens / Pirouettes



Entraîneuse professionnelle depuis 19 ans, j'entraîne des athlètes de tous niveaux : du star au niveau national. Je me suis spécialisée dans les pirouettes. J'ai fait des séminaires avec les meilleurs entraîneurs au monde ce qui m'a permis de me perfectionner davantage et je suis toujours à l'avant-garde des nouvelles techniques.

Studio Rebel/ Pilates



REBEL est un studio des plus avant-gardistes se concentrant principalement sur le pilates et le yoga, couvrant autant les bases classiques que les toutes dernières tendances.

<http://www.studiorebel.org/>

Julie Perreault/ Flamenco



Danseuse professionnelle de Flamenco.

<https://www.flamencosjulieperreault.com/>

## Détails de l'activité

Date : **Vendredi 8 novembre 2019**

Lieu : **Aréna de Donnacona**

300 rue de l'Église,  
Donnacona, QC, G3M 1Z5

Coût: 35\$ / patineurs  
20\$ / entraîneurs

### Horaire groupe 1

Atelier sur glace : 9h00 à 9h50

Atelier hors glace : 10h30 à 11h15

Dîner

Atelier sur glace : 12h05 à 13h00

Atelier hors glace : 13h30 à 14h15

### Horaire groupe 2

Atelier sur glace : 10h00 à 10h50

Atelier hors glace : 11h30 à 12h15

Dîner

Atelier sur glace : 13h00 à 13h50

Atelier hors glace : 14h30 à 15h15

### Horaire groupe 3

Atelier hors glace : 9h30 à 10h15

Atelier sur glace : 11h00 à 11h50

Dîner

Atelier hors glace : 12h30 à 13h15

Atelier sur glace : 14h00 à 14h50

\*La répartition des groupes sera faite en fonction des inscriptions.

Vous recevrez la liste des groupes au plus tard le 5 novembre.

## Modalités d'inscription

Les inscriptions se font individuellement. La date limite est le 1<sup>er</sup> novembre.

Vous devez faire parvenir le formulaire d'inscription avec  votre chèque à l'ordre du CPA Pont-Rouge  à :

Activité de Développement

Judith Leclerc

50 rue Lavallée,  
Pont-Rouge, G3H 3H6

Ou le remettre directement à Judith Leclerc.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Judith Leclerc ([jud.lec22@gmail.com](mailto:jud.lec22@gmail.com)) ou Josiane Babin ([josibab@yahoo.ca](mailto:josibab@yahoo.ca))

## Formulaire d'inscription (patineurs)

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Téléphone d'urgence : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Nom de l'entraîneur : \_\_\_\_\_

Courriel de l'entraîneur :  
\_\_\_\_\_

## Formulaire d'inscription (entraîneurs)

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_