

# ENTRAINEMENT DE SOIRÉE

---

## ENTRAINEMENT DE SOIRÉE À SOMMET AVILA

- 9 mercredi soir à partir du 12 janvier
- De 16h30 à 20h
- Entraînement de SL



Cette année encore nous allons offrir de l'entraînement de soirée à Avila. (Entraînement de SL) dans la piste centrale. L'entraînement sera offert à tous (U12 à U18). Il y aura 2 parcours (parcours U12) et parcours (U14/U16/FIS).

### OBJECTIF DE L'ENTRAINEMENT

- faire env. 2h à 2h30 d'entraînement. Vous pouvez arriver à l'heure que vous voulez.
- Haut volume d'entraînement: env. 14 à 16 descentes en 2h -2h30 dans le parcours.
- focus sur les apprentissages du weekend.

### DATE :

Du 12 janvier 2021 au 24 mars 2021 (9 soirs, relâche au camp de vitesse et semaine de relâche du QC)

**HEURE :** L'entraînement débutera à 16h et se terminera à 20h.

**Prix à venir** (minimum de participants)

# ENTRAINEMENT DE SOIRÉE À TREMBLANT

- Jeudi et vendredi soir
- 16h à 20h



Nouveaux cette saison, Le club va offrir de l'entraînement les jeudis et vendredis soir à Tremblant. Les entrainements auront lieu sur la chaise Flying Mile

## OBJECTIF DE L'ENTRAINEMENT

- faire env. 2h à 3h d'entraînement. Vous pouvez arriver à l'heure que vous voulez.
- focus sur les apprentissages du weekend.

## DATE :

Du 13 janvier 2021 au 24 mars 2021

**HEURE :** L'entraînement débutera à 16h et se terminera à 20h.

**Prix à venir** (minimum de participants)

# ENTRAINEMENT À LA CARTE

---



Il est possible de participer à un entraînement qui ne fait pas partie de votre programme. Vous devez vous enregistrer le mercredi avant la date d'entraînement sur le site [clubdeskimonttreblant.com](http://clubdeskimonttreblant.com) dans l'onglet Inscription.

Prix :

- lundi, jeudi, vendredi = 75\$
- soir = 100\$ (max 4 sessions)