

Académie des Citadelles

L'Académie des Citadelles est une institution qui favorise le développement des joueurs de hockey de tout âge. Avec ses entraîneurs qualifiés, l'Académie des Citadelles a pour mission d'offrir à ses jeunes hockeyeurs un encadrement et un enseignement de qualité, permettant un bon apprentissage technique et tactique. Également, l'environnement d'apprentissage mis en place par l'organisation favorise le développement intégral de la personne afin de s'assurer de développer le plein potentiel de chacun.

Kinem Fonction Humaine

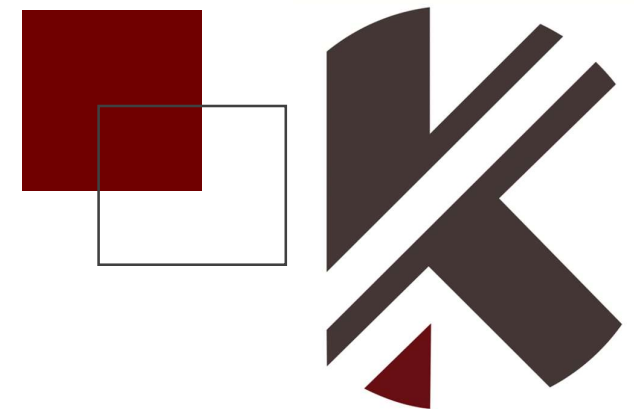
L'équipe de Kinem – Fonction Humaine offre un service d'entraînement spécifique, permettant l'acquisition des fondements de bases nécessaires au développement du jeune sportif, qu'il soit récréatif ou élite et ce, peu importe la discipline. Par le respect d'une planification élaborée et d'un contenu adapté, nous cherchons à diminuer le risque de blessures associés à la pratique intensive d'un sport tout en optimisant les principales qualités physiques reliées à celui-ci.

La vision de notre fusion

- Favoriser le développement des jeunes hockeyeurs de la région
- Optimisation de la planification permettant une meilleure coordination des entraînements hors glace et sur glace.
- Nos valeurs, notre éthique de travail et notre passion pour le sport.

Programme sur glace

- Stabilité et puissance
- Pousée, habiletés et agilités de patinage
- Maniement de rondelle, feintes
- Transport de la rondelle en pleine vitesse...
- Pour les gardiens de but, c'est un incontournable pour améliorer vos habiletés en plus d'être une excellente préparation pour la prochaine saison



**360° Hockey avec l'Académie
des Citadelles et Kinem**

**Début le 1er juillet 2024 (13 ans +)
Début le 15 juillet 2024 (11-12 ans)**



Forfait estival : Glace et entraînement en salle

Programme 11-12 ans

- Forfait 2 entraînements sur glace et 2 entraînements en salle **150\$**
- Forfait 4 entraînements sur glace et 4 entraînements en salle **300\$**
- Forfait 6 entraînements sur glace et 6 entraînements en salle **450\$**
- Forfait 8 entraînements sur glace et 8 entraînements en salle **600\$**

Programme en salle

- Entraînement cardio-vasculaire spécifique
- Développement de la force et de la puissance musculaire
- Développement de la coordination motrice et de la vitesse
- Et bien plus ...

**Date limite pour les inscriptions :
Vendredi 28 juin 2024**

Maximise tes résultats

Notre priorité est votre succès. Avec notre service d'entraînements spécifiques hors glace ainsi que nos entraînements sur glace méticuleusement préparés selon vos besoins, l'Académie des Citadelles et Kinem Fonction Humaine mettent tout en œuvre pour maximiser vos résultats



Sois maître de ta propre destinée. Choisis-toi

Tarif cours privé disponible

- Sur glace, le tarif est de 55 \$ de l'heure. Ce tarif inclus le temps de glace ainsi que l'entraîneur de l'Académie.
- Pour une séance d'entraînement, le tarif est de 25 \$ de l'heure. Ce tarif inclus l'entraîneur de Kinem

Pour plus d'information

Académie des Citadelles : Garry Parke
Cellulaire : 819-763-1735
Courriel : cits21@hotmail.com
Visitez notre site internet :
www.academiedescitadelles.com
Suivez-nous sur Facebook!

Kinem Fonction Humaine : Steven Mercier
Cellulaire : 819-277-5096
Courriel : smercier.kin@gmail.com
Suivez-nous sur Facebook!



Forfait estival : Glace et entraînement en salle

Programme 13 ans et plus

- Forfait 5 entraînements sur glace et 5 entraînements en salle **400\$**
- Forfait 6 entraînements sur glace et 6 entraînements en salle **480\$**
- Forfait 9 entraînements sur glace et 9 entraînements en salle **720\$**
- Forfait 12 entraînements sur glace et 12 entraînements en salle **960\$**
- Forfait 15 entraînements sur glace et 15 entraînements en salle **1200\$**

Programme en salle

- Entraînement cardio-vasculaire spécifique
- Développement de la force et de la puissance musculaire
- Développement de la coordination motrice et de la vitesse
- Et bien plus ...

**Date limite pour les inscriptions :
Vendredi 28 juin 2024**

Maximise tes résultats

Notre priorité est votre succès. Avec notre service d'entraînements spécifiques hors glace ainsi que nos entraînements sur glace méticuleusement préparés selon vos besoins, l'Académie des Citadelles et Kinem Fonction Humaine mettent tout en œuvre pour maximiser vos résultats



Sois maître de ta propre destinée. Choisis-toi

Tarif cours privé disponible

- Sur glace, le tarif est de 55 \$ de l'heure. Ce tarif inclus le temps de glace ainsi que l'entraîneur de l'Académie.
- Pour une séance d'entraînement, le tarif est de 30 \$ de l'heure. Ce tarif inclus l'entraîneur de Kinem

Pour plus d'information

Académie des Citadelles : Garry Parke
Cellulaire : 819-763-1735
Courriel : cits21@hotmail.com
Visitez notre site internet :
www.academiedescitadelles.com
Suivez-nous sur Facebook!

Kinem Fonction Humaine : Steven Mercier
Cellulaire : 819-277-5096
Courriel : smercier.kin@gmail.com
Suivez-nous sur Facebook!