

PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE ESTIVALE 2026 - M15 & M18 FÉMININ

Description du programme hors glace

- Un total de 8 semaines (voir ci-dessous les options d'inscription)
- 3 entraînements hors glace par semaine (60 min/entraînement)
- Lundi, mercredi & jeudi à 10h00
- 8 joueuses maximum par groupe
- Planification d'entraînement adaptée pour les joueuses de hockey
- Encadrement par une kinésiologue
- Le programme se déroule à notre centre situé dans l'aréna de Ste-Julie

Procédure d'inscription & informations complémentaires

- Contacter directement Amélie Bourret via les coordonnées ci-dessous:

Tél: 514-717-6005

E-mail: amelie_bourret60@hotmail.com

- Option 1: Bloc de 4 semaines (29 juin au 20 juillet inclusivement) - 360\$ + tx *
- Option 2: Bloc de 4 semaines (27 juillet au 17 août inclusivement) - 360\$ + tx *
- Un dépôt sera demandé pour réserver officiellement votre place
- Reçu d'assurance disponible en kinésiologie pour nos services

*Il est possible de s'inscrire aux 2 blocs de 4 semaines

Préparatrice physique



Amélie Bourret

- Kinésiologue
- Cofondateur de B-Athletik
- Préparatrice physique d'athlètes en hockey & autres disciplines sportives.

Nous joindre:

Tel: 514-717-6005

E-mail: amelie_bourret60@hotmail.com