

| CLUB DE HOCKEY DE ROUEN | | | | | | G2 |
|---|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| du 14 au 20 août 2011 | | | | | | 01-02-03-04 |
| Coachs : P. Almasy, D. Babka | | | | | | SA |
| J.B Chesnel, K. Marias Magill | | | | | | |
| Conctact : 02.35.15.49.60 | | | | | | |
| Vestiaires 8, 9 et 10 | | | Email : | | | |
| Site : | | | | | | |
| dim. 14 août 11 | lun. 15 août 11 | mar. 16 août 11 | mer. 17 août 11 | jeu. 18 août 11 | ven. 19 août 11 | sam. 20 août 11 |
| | 8h30 RDV | 7h30/8h00 RDV | 7h30/8h00 RDV | 7h30/8h00 RDV | 7h30/8h00 RDV | 9h00 RDV |
| | 9h00 -10h30 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 9h30 -10h00 Echauffement Etirements |
| | 10h45-11h15 Théorie | 10h15 -11h00 Théorie | 10h15 -11h00 Théorie | 10h15 -11h00 Théorie | 10h15 -11h00 Théorie | 10h30 - 11h45 Match |
| | 11h15- 12h00 Déjeuner | 11h15- 12h00 Déjeuner | 11h15- 12h00 Déjeuner | 11h15- 12h00 Déjeuner | 11h15- 12h00 Déjeuner | |
| | 12h45 - 13h45 Glace | 12h30- 13h30 Glace | 12h30- 13h30 Glace | 12h30- 13h30 Glace | 12h30- 13h30 Glace | 12h00 - 13h30 Entretiens Goûter |
| 13h00 - 14h00 Accueil | | | | | | |
| 14h15 - 15h45 Mise en place Vestiaire+Réunion | 14h00 -15h00 Théorie/Repos | 13h45 -14h30 Théorie/Repos | 13h45 - 15h00 Théorie/Repos | 13h45 - 15h00 Théorie/Repos | 13h45 - 15h00 Théorie/Repos | |
| | | 14h45 - 15h15 Goûter | | | | |
| 16h00 - 18h00 Hors Glace | 15h15 - 16h15 Glace | 15h30 - 17h00 Glace | 15h15 -15h45 Goûter | 15h15 -15h45 Goûter | 15h15 -15h45 Goûter | |
| | 16h30 - 17h00 Goûter | | 16h15 - 17h30 Glace | 16h15 - 17h30 Glace | 16h15 - 17h30 Glace | |
| | 17h15 - 18h15 Hors Glace | 17h30 - 18h30 Piscine | 17h45 - 18h30 Hors Glace | 17h45 - 18h30 Piscine | 17h45 - 18h45 Piscine | |
| 18h30 Départ | 18h30 Départ | | | | | |
| | | 19h00 Départ | 19h00 Départ | 19h00 Départ | 19h00 Départ | |