



SÉMINAIRE LYNN MCKAY

Où Aréna Dollard Saint-Laurent

Quand 7 décembre 2018

Le CPA LaSalle a l'honneur d'inviter ses patineurs à un séminaire donné par les invités suivants :

Lynn McKay est entraîneuse internationale et mondiale, Junior et Sénior Certifiée Niveau 5. Elle a également siégé activement sur des comités régionaux, provinciaux et nationaux. De plus, elle est Membre Alumni de Patinage Canada et Directrice et fondatrice de l'École de Patinage LMK International Skating School. Elle a entraîné et dirigé plusieurs athlètes vers des podiums et titres canadiens et internationaux en simple, en paires et en danse.

Shantal Bienvenu est danseuse et mannequin professionnelle depuis plus de 15 ans, professeure de danse (style divers) et également entraîneuse personnelle dans un gym. Elle est également entraîneuse de hors glace en danse, étirements et musculation pour divers clubs de patinage artistique depuis plus de 15 ans.

Si vous désirez participer au séminaire, veuillez remplir le formulaire ci-dessous et le remettre à votre entraîneur, ou au bureau du club avant le 1 décembre 2018. Pour l'activité hors-glace, SVP apporter des chaussures de course et une serviette ou un mat d'exercice.

HORAIRE DE LA SOIRÉE

Hors-glace		Sur-glace	
5h30 – 6h30	Patineurs développement	6h45 - 7h35	Patineurs développement
6h35 – 7h35	Star 1-2-3	7h45 - 8h35	Star 1-2-3
7h40 – 8h35	Star 4 et +	8h45 - 9h45	Star 4 et +

L'équipe développement

CPA LASALLE

NOM DU PATINEUR : _____

Niveau : _____

SEMINAR with LYNN MCKAY

Where : Aréna Dollard Saint-Laurent

When : 7 December 2018

Registered figure skaters of CPA LaSalle are invited to a seminar that will be given by the following special guests:

Lynn McKay is an internationally recognized coach at the Junior and Senior level, having achieved NCCP Level-5 certification. She has actively sat on many regional, provincial, and national skating committees. She is an Alumni member of Skate Canada, and is the founder and director of the École de Patinage LMK International Skating School. She has trained and directed many athletes to podium positions, and Canadian and international titles in singles, pairs, and ice dance.

Shantal Bienvenu is a dancer and professional model for more than 15 years, dance teacher (multiple styles) and also a personal trainer. She is an off-ice trainer for dance, stretching, and muscle toning for various figure skating clubs for more than 15 years.

If you wish to attend the seminar, please complete the form shown below, and return it to your coach, or to the CPA Lasalle office before 1 December 2018. For the off-ice activity, please bring running shoes and a towel or exercise mat.

SEMINAR ITINERARY

Off - Ice		On - Ice	
5:30 – 6:30 pm	Skater Development group	6:45 – 7:35 pm	Skater Development group
6:35 – 7:35 pm	Star 1-2-3	7:45 – 8:35 pm	Star 1-2-3
7:40 – 8:35 pm	Star 4 and higher	8:45 – 9:45 pm	Star 4 and higher

Skater Development Team

CPA LASALLE

NAME OF SKATER : _____

SKATING LEVEL : _____