



OLHG SPORT HORS GLACE

Madame, monsieur,

Le talent ne suffit plus !!! Pour tous les pratiquants de hockey sur glace le hors glace est OBLIGATOIRE et fait partie du développement du joueur et de la vie du club.

Les plus jeunes découvriront des activités d'agilité et de motricité à travers des jeux et du hors glace.

Pour les plus grands et les ambitieux qui souhaitent, espèrent ou rêvent du haut niveau (plan de détection, parcours de sélection...) nous vous attendons pour découvrir et faire ensemble le programme préconisé par la DTN (direction technique nationale)

A l'attention des joueurs 2004, le hors glace du club en est la première étape du regroupement du dimanche 28 mai 2017

Pour les moins ambitieux, ceux qui souhaitent progresser dans leur discipline et se sentir au mieux de leur forme,

Nous vous attendons pour faire de la PPG

Selon la météo **ATTENTION** : l'info sera www.olhg45.fr ou sur le Facebook.



(préparation physique générale).

en ligne sur le site du club

Ile Charlemagne

Pas d'entraînement

Les activités seront animées par Gilbert LEDIGARCHER, Michal BEDECS et Benjamin JONES, les mardis et les vendredis.

Début des entraînements le mardi 16 mai 2017 ; fin des entraînements le vendredi 30 juin 2017.

U9 nés en 2008-2009-2010
U11 nés en 2006 et 2007
U13 nés en 2005-2004-2003
U15 nés en 2000/2001/2002

mardis et vendredi 18h00 à 19h30.
mardis et vendredi 18h00 à 19h30.
mardis et vendredi 19h30 à 20h45.
mardis et vendredi 19h30 à 20h45.

Entraînements les mardis 16, 23,30, mai et 6,13, 20,27 juin

Entraînements les vendredis 19,26 mai et 2, 9, 16, 23,30 juin

Le 30 Juin, à l'issue du dernier entraînement de la saison, Pique-Nique en commun

Cette période va nous permettre de terminer cette saison et de préparer 2017/2018.

Sportivement

Gilbert LEDIGARCHER
Manager général