

Spring TRAINING *with Bob Mongrain*

Chers Amis Sportifs,

Profitez du printemps pour vous améliorer et vous faire une confiance au niveau technique, loin des contraintes de la compétition !

La technique est la base du succès!

Comprendre les gestes, répéter les bons gestes et challenger ses exécutions donnent à tous joueurs cette confiance et progression nécessaire à savourer pleinement le hockey !

Je vous invite donc à participer à la **1ère semaine de développement technique** sur/hors glace de hockey que je donnerai personnellement !

Où? À la Patinoire de l'Ancien Stand à Sion

Quand ? Du 25 au 29 avril 2011 (5 demi-journées alternées)
8h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

Quoi ? Programme d'habiletés individuelles
entraînements sur glace 5 x 1h.½
vidéo (propres prouesses) et autres ! 5x 1h.

Patinage : avant, arrière, pivots, arrêts, départs, croisements, virages et bien d'autres spécifiques

puck : porter, dribbler, protéger, passer et surtout lancer le puck

Comment ? Philosophie d'enseignement " Over Speed "
Enseigner le geste au ralenti, mais exécution "over speed" (très rapide).

Résultat compréhension, progression, confiance

Couts ? Frs. 299.-

"Pendant plus de 10 ans, j'ai offert ce programme au Canada avec beaucoup de succès par les résultats des participants et la satisfaction des parents quant à la qualité de l'enseignement et de l'organisation!"

En espérant pouvoir compter sur votre participation, sachez que je suis à votre entière disposition si vous avez quelques questions que ce soit.



Bob Mongrain

Renseignements et Inscriptions : info@hcsion-mj.ch ou 079 / 448 47 50