



# HCNM 93



## STAGE DE HOCKEY SUR GLACE D'ÉTÉ EN SLOVAQUIE

Comprenant :

- Hébergement : Pension 3 étoiles « PKO », repas et coucher.
- Glace : 2 séances d'entraînement par jour.
- Hors-glace : 2 séances d'échauffement et 2 séances d'entraînement par jour.
- Activités : Les stagiaires seront divertis par différentes activités...

**Prix:**  
**650 €**  
**Hors coût**  
**du voyage**

A partir de la  
catégorie U11  
jusqu'à U18.

Du 16 au 30 Juillet  
2015 en Slovaquie  
dans la ville de Nitra.

L' évolution de votre enfant ...  
est notre **PRIORITÉ !**

REALISE PAR LES ENTRAINEURS DU HCNM93  
Miroslav KECKA et Cindy DEBUQUET.  
Pour toutes informations supplémentaires, contactez-nous  
par mail: [mirokecka@gmail.com](mailto:mirokecka@gmail.com)

1. **Sur glace** : Les ateliers quotidiens sont basés principalement sur la performance individuelle. Il est important de perfectionner les techniques individuelles : patinage, maniement, passe, lancer...
2. **Hors glace** : Les exercices quotidiens sont axés sur l' amélioration de l'équilibre, l'agilité, la coordination, la récupération ...
3. **Activités** : Nous tenons que les stagiaires passent de bons moments, qu'ils s'amuse, qu'ils profitent de leurs vacances !