

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>1</p> <p>CONGÉ PÂQUES</p> 	<p>17h-18h30 2</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p> <p>COZUMEL</p>	<p>18h30-20h 3</p> <p>Course Georges Vanier Tous les groupes</p> <p>COZUMEL</p>	<p>17h-18h30 4</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p> <p>19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes</p>	<p>5</p> <p>COZUMEL</p>	<p>6h30-10h 6</p> <p>Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes</p>	<p>19h-20h30 7</p> <p>Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes</p>
<p>18h30-20h 8</p> <p>Vélo Zwift Dev, perfo, adultes</p>	<p>17h-18h30 9</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p>	<p>18h30-20h 10</p> <p>Course Georges Vanier Tous les groupes</p>	<p>16h-18h30 11</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p> <p>19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes</p>	<p>12</p>	<p>6h30-10h 13</p> <p>Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes</p>	<p>19h-20h30 14</p> <p>Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes</p>
<p>18h30-20h 15</p> <p>Vélo Zwift Dev, perfo, adultes</p>	<p>17h-18h30 16</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p>	<p>18h30-20h 17</p> <p>Course Georges Vanier Tous les groupes</p>	<p>16h-18h30 18</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p> <p>19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes</p>	<p>19</p>	<p>6h30-10h 20</p> <p>SPÉCIAL Natation Conférence Collège Laval Dev, perfo, adultes</p>	<p>19h-20h30 21</p> <p>Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes</p>
<p>18h30-20h 22</p> <p>Vélo Zwift Dev, perfo, adultes</p>	<p>17h-18h30 23</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p>	<p>18h30-20h 24</p> <p>Course Georges Vanier Tous les groupes</p>	<p>16h-18h30 25</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p> <p>19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes</p>	<p>26</p>	<p>6h30-10h 27</p> <p>Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes</p>	<p>19h-20h30 28</p> <p>Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes</p>
<p>18h30-20h 29</p> <p>Vélo Zwift Dev, perfo, adultes</p>	<p>17h-18h30 30</p> <p>Natation Collège Laval Tous les groupes</p>					

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		18h30-20h 1 Course Georges Vanier Tous les groupes	16h-18h30 2 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h30-20h Vélo Zwift perfo, adultes	18h-20h 3 Cours mécanique de vélo Bois Papineau, 3235 St-Martin est, local 108	6h30-10h 4 Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 5 Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h 6 Vélo École du Boisé Tous les groupes	17h-18h30 7 Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h 8 Course Georges Vanier Tous les groupes	16h-18h30 9 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h-20h Vélo perfo, adultes	10	6h30-10h 11 Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 12 Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h 13 Vélo École du Boisé Tous les groupes	17h-18h30 14 Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h 15 Course Georges Vanier Tous les groupes	16h-18h30 16 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h-20h Vélo perfo, adultes	17 	18 	19 
20 	17h-18h30 21 Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h 22 Course Georges Vanier Tous les groupes	16h-18h30 23 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h-20h Vélo perfo, adultes	18h30-20h 24 Conférence Mouvement Physio 790 BoulCorbusier Laval	6h30-10h 25 Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 26 Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h 27 Vélo École du Boisé Tous les groupes	17h-18h30 28 Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h 29 Course Georges Vanier Tous les groupes	16h-18h30 30 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h-20h Vélo perfo, adultes	31		

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					6h30-10h 1 Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 2 Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h 3 Vélo École du Boisé Tous les groupes	17h-18h30 4 Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h 5 Course Georges Vanier Tous les groupes	16h-18h30 6 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h-20h Vélo perfo, adultes	7	6h30-10h 8 Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes-	9 TRIATHLON DE LAVAL CENTRE DE LA NATURE
18h30-20h 10 Vélo École du Boisé Tous les groupes	17h-18h30 11 Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h 12 Course Georges Vanier Tous les groupes	17h-18h30 13 Natation Collège Laval Tous les groupes 19h-20h Vélo perfo, adultes	14	9h-12h 15 Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	16 DÉBUT SAISON ÉTÉ
18h30-20h 17 CDN Natation jeunesse, dev Vélo perfo, adultes	18h30-20h 18 Natation-course CDN- 50m perf, adultes Course George Vanier Dev	18h30-20h 19 Vélo- course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 20 CDN Natation-course Dev, perfo Natation adultes	21	9h-12h 22 CDN Natation/Course Tous les groupes	23
18h30-20h 24 CDN Natation jeunesse, dev Vélo perfo, adultes	18h30-20h 25 Natation-course CDN- 50m perfo, adultes Course George Vanier Dev	6h30-8h30 26 Natation Josée Faucher Dev, perfo, adultes 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 27 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	28	9h-12h 29 CDN Natation/Course Tous les groupes	30

JUILLET 2024

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h30-20h 1 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 2 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 3 Natation Josée Faucher Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 4 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	5	6 Triathlon de Gatineau	7
18h30-20h 8 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 9 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 10 Natation J-F Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 11 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	12	9h-12h 13 CDN Natation/Course Tous les groupe	14 Triathlon de Magog
18h30-20h 15 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 16 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 17 Natation J-F Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 18 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	19	9h-12h 20 CDN Natation/Course Tous les groupes	21
18h30-20h 22 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 23 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 24 Natation J-F Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 25 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	26	9h-12h 27 CDN Natation/Course Tous les groupes	28
18h30-20h 29 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 30 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 31 Natation J-F Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes				

AOÛT 2024

CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			18h30-20h 1 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	2	9h-12h 3 CDN Natation/Course Tous les groupes	4
18h30-20h 5 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 6 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 7 Natation J-F Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 8 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	9	9h-12h 10 CDN Natation/Course Tous les groupes	11
18h30-20h 12 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 13 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	6h30-8h30 14 Natation J-F Dev, perfo, adultes ----- 18h30-20h Vélo/course École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 15 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	16	17 Triathlon de Valleyfield	18
18h30-20h 19 CDN Natation jeunesse, dev ----- Vélo perfo, adultes	18h30-20h 20 Natation-course CDN- 50m perf, adultes ----- Course George Vanier Dev	18h30-20h 21 Vélo École du Boisé Tous les groupes	18h30-20h 22 CDN Natation-course Dev, perfo, adultes	23	9h-12h 24 PARTY FIN DE SAISON Mont-Habitant Tous les groupes	25 Fin de session Jeunesse
18h-19h30 26 CDN Vélo dev, perfo, adultes	18h-19h30 27 Course Georges Vanier dev, perfo, adultes	18h-19h30 28 Vélo- course École du Boisé dev, perfo, adultes	29	30	9h-12h 31 CDN Natation/Course dev, perfo, adultes	

SEPTEMBRE 2024

CALENDRIER D'ENTRAINEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
18h-19h30 2 CDN Vélo dev, perfo, adultes	18h-19h30 3 Course George Vanier dev, perfo, adultes	18h-19h30 4 Vélo- course École du Boisé dev, perfo, adultes	5	6	7 Triathlon Esprit Montréal	8 Triathlon Esprit Montréal
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 AGA Bois Papineau, 3235 boul. St-Martin est, suite 108	26	27	28	29