



# OCTOBRE 2023

## CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18h30-20h <b>2</b>  <b>DÉBUT</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>3</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>4</b> <b>Course</b> <b>Georges Vanier</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>5</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h30-18h30 <b>6</b> <b>Musculation</b> <b>TEAMS</b> Tous les groupes	6h30-10h <b>7</b> <b>Natation/Course</b> <b>Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>8</b> <b>Natation</b> <b>Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>9</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>10</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>11</b> <b>Course</b> <b>Georges Vanier</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>12</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h30-18h30 <b>13</b> <b>Musculation</b> <b>TEAMS</b> Tous les groupes	6h30-10h <b>14</b> <b>Natation/Course</b> <b>Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>15</b> <b>Natation</b> <b>Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>16</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>17</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>18</b> <b>Course</b> <b>Georges Vanier</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>19</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h30-18h30 <b>20</b> <b>Musculation</b> <b>TEAMS</b> Tous les groupes	6h30-10h <b>21</b> <b>Natation/Course</b> <b>Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>22</b> <b>Natation</b> <b>Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>23</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>24</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>25</b> <b>Course</b> <b>Georges Vanier</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>26</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h30-18h30 <b>27</b> <b>Musculation</b> <b>TEAMS</b> Tous les groupes	6h30-10h <b>28</b> <b>Natation/Course</b> <b>Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>29</b> <b>Natation</b> <b>Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>30</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>31</b> <b>Natation</b> <b>Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes <b>PAS LE GROUPE JEUNESSE</b>					



# NOVEMBRE 2023

## CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		18h30-20h <b>1</b>	17h-18h30 <b>2</b> Natation Collège Laval Tous les groupes 19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes	17h30-18h30 <b>3</b> Musculation TEAMS Tous les groupes	6h30-10h <b>4</b> Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>5</b> Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>6</b> Vélo Zwift Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>7</b> Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h <b>8</b> Course Josée Faucher Tous les groupes	17h-18h30 <b>9</b> Natation Collège Laval Tous les groupes 19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes	17h30-18h30 <b>10</b> Musculation TEAMS Tous les groupes	6h30-10h <b>11</b> Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>12</b> Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>13</b> Vélo Zwift Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>14</b> Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h <b>15</b> Course Josée Faucher Tous les groupes	17h-18h30 <b>16</b> Natation Collège Laval Tous les groupes 19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes	17h30-18h30 <b>17</b> Musculation TEAMS Tous les groupes	6h30-10h <b>18</b> Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes SOIRÉE GALA TQ à Sorel	19h-20h30 <b>19</b> Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes JOURNÉE TEST TQ à McGill U13-U15-U17
18h30-20h <b>20</b> Vélo Zwift Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>21</b> Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h <b>22</b> Course Josée Faucher Tous les groupes	17h-18h30 <b>23</b> Natation Collège Laval Tous les groupes 19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes	17h30-18h30 <b>24</b> Musculation TEAMS Tous les groupes	6h30-10h <b>25</b> Natation/Course Collège Laval Dev, perfo, adultes	19h-20h30 <b>26</b> Natation Poly-jeunesse Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>27</b> Vélo Zwift Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>28</b> Natation Collège Laval Tous les groupes	18h30-20h <b>29</b> Course Josée Faucher Tous les groupes	17h-18h30 <b>30</b> Natation Collège Laval Tous les groupes 19h30-20h30 Vélo Zwift perfo, adultes			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				17h30-18h30 <b>1</b>	6h30-10h <b>2</b>	9h-11h <b>3</b>
				<b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes	<b>Natation/Course Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	<b>Natation Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>4</b>	17h-18h30 <b>5</b>	18h30-20h <b>6</b>	17h-18h30 <b>7</b>	17h30-18h30 <b>8</b>	6h30-10h <b>9</b>	9h-11h <b>10</b>
<b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	<b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	<b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes	<b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	<b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes	<b>Natation/Course Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	<b>Natation Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>11</b>	17h-18h30 <b>12</b>	18h30-20h <b>13</b>	17h-18h30 <b>14</b>	17h30-18h30 <b>15</b>	6h30-10h <b>16</b>	9h-11h <b>17</b>
<b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	<b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	<b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes	<b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	<b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes	<b>Natation/Course Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	<b>Natation Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>18</b>	17h-18h30 <b>19</b>	18h30-20h <b>20</b>	17h-18h30 <b>21</b>	17h30-18h30 <b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	<b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	<b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes	<b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	<b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes		
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
						

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
						
18h30-20h <b>8</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>9</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>10</b> <b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>11</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h-18h30 <b>12</b> <b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes	9h-11h <b>13</b> <b>Natation/Course Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	9h-11h <b>14</b> <b>Natation Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>15</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>16</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>17</b> <b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>18</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h-18h30 <b>19</b> <b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes	9h-11h <b>20</b> <b>Natation/Course Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	9h-11h <b>21</b> <b>Natation Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>22</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>23</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>24</b> <b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes	17h-18h30 <b>25</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes 19h30-20h30 <b>Vélo Zwift</b> perfo, adultes	17h-18h30 <b>26</b> <b>Musculation TEAMS</b> Tous les groupes	9h-11h <b>27</b> <b>Natation/Course Collège Laval</b> Dev, perfo, adultes	9h-11h <b>28</b> <b>Natation Poly-jeunesse</b> Dev, perfo, adultes
18h30-20h <b>29</b> <b>Vélo Zwift</b> Dev, perfo, adultes	17h-18h30 <b>30</b> <b>Natation Collège Laval</b> Tous les groupes	18h30-20h <b>31</b> <b>Course Josée Faucher</b> Tous les groupes				