


OCTOBRE 2024 - ESPOIRS & ELITES

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
Pour toutes questions : rowan.hardy-kavanagh@pointe-claire.ca			6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	PROVINCIAUX LONGUES DISTANCES LAC BEAUPORT
		15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	
		16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau & REMORQUE	
	6	7	8	9	10	
	6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	8h-11h CLUB Entraînement sur l'eau
	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	
	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau & REMORQUE	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau RÉUNION DE PARENTS & ATHLÈTES 18h	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	
13	14	15	16	17	18	19
	8h-12h CLUB Entraînement sur l'eau Musculation		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	ÉVALUATION ÉQUIPE QUÉBEC BASSIN OLYMPIQUE *Détails à venir
		15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	
		16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	
20	21	22	23	24	25	26
	6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	CLASSIQUE D'AUTOMNE FALL CLASSIC CKPC
	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	
	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	
27	28	29	30	31	1	
	6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau		6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	HALLOWEEN	6h-7h30 CLUB Entraînement sur l'eau	
	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	15h-16h CLUB Course à pied	15h-16h CLUB Musculation	
	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Entraînement sur l'eau	16h-18h CLUB Activité - Chasse au trésor	