

OCTOBRE 2024 - MAITRES

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Si des vents violents, des orages ou le froid nous empêchent de sortir sur l'eau, l'entraînement se déroulera dans le gym (musculature, etc). Prévoir des vêtements en conséquences. Pour toutes questions : justin.lavigne@pointe-claire.ca		1	2	3	4	5
		& Groupe 2x/semaine		& Groupe 2x/semaine		PROVINCIAUX LONGUES DISTANCES LAC BEAUPORT
		18h15-Couché du soleil CLUB Entraînement sur l'eau	18h15-Couché du soleil CLUB Entraînement sur l'eau	18h15-Couché du soleil CLUB Entraînement sur l'eau		
6	7	8	9	10	11	12
	10h-11h30 CLUB Entraînement sur l'eau				10h-11h30 CLUB Entraînement sur l'eau	
13	14	15	16	17	18	19
	ACTION DE GRÂCE CONGÉ				10h-11h30 CLUB Entraînement sur l'eau	
20	21	22	23	24	25	26
	10h-11h30 CLUB Entraînement sur l'eau				10h-11h30 CLUB Entraînement sur l'eau	CLASSIQUE D'AUTOMNE FALL CLASSIC CKPC
27	28	29	30	31		
	SEMAINE DE TRANSITION - AUCUN ENTRAINEMENT NO TRAINING					