

# OCTOBRE 2024 - U14 & U16

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
Si des vents violents, des orages ou le froid nous empêchent de sortir sur l'eau, l'entraînement se déroulera sur la terre ferme (muscultation, course, jeu collectif). Prévoir vêtements en conséquences. <b>Pour toutes questions :</b> michael.thomas@pointe-claire.ca		13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	13h30 - 18h <i>BASSIN</i> Entraînement sur l'eau <i>*Départ Autobus : 13h45</i> <i>*Retour Autobus : 18h</i>	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	PROVINCIAUX LONGUES DISTANCES LAC BEAUPORT
					&REMORQUE	
6	7	8	9	10	11	12
	13:30 - 15h30 DEVOIRS	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	13h30 - 18h <i>BASSIN</i> Entraînement sur l'eau <i>*Départ Autobus : 13h45</i> <i>*Retour Autobus : 18h</i>	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	6h-7h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	8h-11h <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau
	16h30 - 18h <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau		RÉUNION DE PARENTS & ATHLÈTES 18h		13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	
13	14	15	16	17	18	19
	ACTION DE GRÂCE CONGÉ	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	13h30 - 18h <i>BASSIN</i> Entraînement sur l'eau <i>*Départ Autobus : 13h45</i> <i>*Retour Autobus : 18h</i>	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	6h-7h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	8h-11h <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau
					13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	*Évaluation de CKQ *Athlètes invités seulement
20	21	22	23	24	25	26
	13:30 - 15h30 DEVOIRS	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	13h30 - 18h <i>BASSIN OU SOULANGES</i> Entraînement sur l'eau <i>*Départ Autobus : 13h45</i> <i>*Retour Autobus : 18h</i>	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	6h-7h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	CLASSIQUE D'AUTOMNE FALL CLASSIC CKPC
	16h30 - 18h <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau				13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	
27	28	29	30	31	1	
	13:30 - 15h30 DEVOIRS	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	13h30 - 18h <i>BASSIN OU SOULANGES</i> Entraînement sur l'eau <i>*Départ Autobus : 13h45</i> <i>*Retour Autobus : 18h</i>	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau & Musculation	6h-7h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	CANOEÛ KAYAK POINTE-CLAIRE
	16h30 - 18h <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau			HALLOWEEN	13:30 - 15h30 <i>CLUB</i> Entraînement sur l'eau	