

JUIN 2024 - ESPOIR

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1 8h-15h30 <i>Bassin Olympique</i> &Remorque *Départ - Autobus vers 7h15 *Retour prévu vers 15h30
2	3	4	5	6	7	8
	6h - 7h30 <i>CLUB</i> Musclation		6h - 7h30 <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau		6h - 7h30 <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	8h-15h30 <i>Canal Soulanges</i> &Remorque *Départ - Autobus vers 7h15 *Retour prévu vers 15h30
		15h-16h <i>CLUB</i> Course à pied	15h-16h <i>CLUB</i> Musclation	15h-16h <i>CLUB</i> Course à pied	13h30 <i>CLUB</i> Musclation	
	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau <i>War canoe et départs</i>	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau &Remorque	
9	10	11	12	13	14	15
	6h - 7h30 <i>CLUB</i> Musclation		6h - 7h30 <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau		6h - 7h30 <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau &Remorque	8h-15h30 <i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau &Remorque
		15h-16h <i>CLUB</i> Course à pied	15h-16h <i>CLUB</i> Musclation	15h-16h <i>CLUB</i> Course à pied	15h15 <i>CLUB</i> *Départ de l'autobus 16h	*Départ - Autobus vers 7h15 *Retour prévu vers 15h30
	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau <i>War canoe et départs</i>	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	<i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau *Retour vers 18h30	
16	17	18	19	20	21	22
	6h - 7h30 <i>CLUB</i> Musclation		6h - 7h30 <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau		ESSAIS NATIONAUX #2 MONTRÉAL	ESSAIS NATIONAUX #2 MONTRÉAL
		15h-16h <i>CLUB</i> Course à pied	15h-16h <i>CLUB</i> Musclation	15h15 -16h <i>CLUB</i> *Départ de l'autobus 16h -18h		
	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	16h -18h <i>CLUB</i> Entrainement sur l'eau	<i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau *Retour vers 18h30		
23	24	25	26	27	28	29
ESSAIS NATIONAUX #2 & COUPE DU CANADA MONTRÉAL	COUPE DU CANADA MONTRÉAL	CONGÉ - OFF PAS D'ENTRAINEMENTS	10h-11h <i>Club</i> Musclation	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau	7h-8h30 <i>Club</i> Musclation	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau
			11:15 <i>Club</i> War-Canoe - C15	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	9h-12h <i>Canal Soulanges</i> Entrainement sur l'eau	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied
				13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau	13h-15h <i>Canal Soulanges</i> Entrainement sur l'eau	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entrainement sur l'eau
				*Départ: 7h15 Retour: 15h30	*Départ: 8h30 Retour: 16h	*Pas d'Eric *Départ: 7h15 Retour: 15h30
30						