

# FIN JUIN - JUILLET 2024 - ESPOIRS

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
23	24	25	26	27	28	29
ESSAIS NATIONAUX #2 & COUPE DU CANADA MONTRÉAL	COUPE DU CANADA MONTRÉAL <i>*Bureau fermé - Office closed</i>	CONGÉ - OFF PAS D'ENTRAINEMENTS	CONGÉ - OFF PAS D'ENTRAINEMENTS	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	7h-8h30 <i>Club</i> Musclation	8h-12h <i>Activité spéciale</i> <i>*Lire courriel envoyé par Rowan.</i>
				10h-11h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	9h-12h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	
				<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 12h</i>	<i>*Aucun autobus</i> <i>*No bus</i>	<i>*Aucun autobus</i> <i>*No bus</i>
30	1	2	3	4	5	6
	FÊTE DU CANADA CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT <i>*Bureau fermé - Office closed</i>	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	7h-8h30 <i>Club</i> Musclation	8h-15h <i>Canal Soulanges</i> Entraînement sur l'eau
		10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h-12h <i>Club</i> War Canoe	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	9h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	<i>*Départ - Autobus vers 7h15</i> <i>*Retour prévu vers 15h30</i>
		13h-14h <i>Club</i> Course à pied	12h-13h <i>Club</i> Musclation	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h15-13h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau & Remorque	
		<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 13h</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 11h</i>	<i>*Pas d'Eric</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Départ: 8h30</i> <i>Retour: 13h30</i>	<i>Régatte Otterburn</i>
	Collecte de fond (Fundraiser) "Bonjour l'été" Souper pour adulte	<i>DATE LIMITE pour l'inscription pour Nationaux - Welland</i>				
7	8	9	10	11	12	13
	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	7h-8h30 <i>Club</i> Musclation	13h <i>La remorque quitte à 13h.</i> <i>Trailer leaves at 1 p.m.</i>
	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Musclation	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h-12h <i>Club</i> War Canoe	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	9h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	16h <i>Club de Rideau (Ottawa)</i> Entraînement sur l'eau
	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	13h-14h <i>Club</i> Course à pied	12h-13h <i>Club</i> Musclation	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h15-13h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau & Remorque moyenne	<i>Régatte Lachine</i>
	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 13h</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 11h</i>	<i>*Pas d'Eric</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Pas de Rowan</i> <i>*Départ: 8h30</i> <i>Retour: 13h30</i>	<i>*Départ: 13h</i>
			<i>DATE LIMITE pour l'inscription pour Provinciaux - Shawinigan</i>			
14	15	16	17	18	19	20
RÉGATE DE RIDEAU Heure d'arrivée : <i>*Détails à venir</i> Où: 804 Hog's Back Rd, Ottawa, ON K2C 0B1	CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT	8h <i>Bassin Olympique</i> Défaire la remorque	8h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	7h-8h30 <i>Club</i> Musclation	CONGÉ - PAS D'ENTRAINEMENT
		8h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	11h-12h <i>Club</i> War Canoe	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	9h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	
		ET <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	12h-13h <i>Club</i> Musclation	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h15-13h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	
		<i>*Pas de Rowan</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 12h</i>	<i>*Pas de Rowan</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 11h</i>	<i>*Pas de Rowan</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Pas de Rowan</i> <i>*Départ: 8h30</i> <i>Retour: 13h30</i>	
21	22	23	24	25	26	27
	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	7h-8h30 <i>Club</i> Musclation	8h-9h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied
	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Musclation	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h-12h <i>Club</i> War Canoe	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Course à pied	9h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	9h-11h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau
	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	13h-14h <i>Club</i> Course à pied	12h-13h <i>Club</i> Musclation	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h15-13h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	
	<i>Boys meeting &amp; Girls meeting à 15h CLUB</i> <i>*Pas de Rowan</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 13h</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 11h</i>	<i>*Pas d'Eric</i> <i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Départ: 8h30</i> <i>Retour: 13h30</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 12h</i>
				<i>*Horaire et transport peuvent être sujet à changement.</i>		
28	29	30	31	<i>*Inscription doit être fait sur LUDIK.</i>		
	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	8h-10h30 <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau			
	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Musclation	10h-12h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	11h-12h <i>Club</i> War Canoe			
	13h-15h <i>Bassin Olympique</i> Entraînement sur l'eau	13h-14h <i>Club</i> Course à pied				
	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 15h30</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 13h</i>	<i>*Départ: 7h15</i> <i>Retour: 11h</i>			