

Horaire d'entraînement du groupe initiation automne 2018 (nov. - déc.)



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
22	Octobre	23	Octobre	24	Octobre	25	Octobre	26	Octobre	27	Octobre	28	Octobre
				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4		18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4		Champ. Prov. de cross-Country Montréal					
29	Octobre	30	Octobre	31	Octobre	1	Novembre	2	Novembre	3	Novembre	4	Novembre
								18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4		Cookie Run Ottawa, Ont. Initiation = 1.5 km			
5	Novembre	6	Novembre	7	Novembre	8	Novembre	9	Novembre	10	Novembre	11	Novembre
				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4					
12	Novembre	13	Novembre	14	Novembre	15	Novembre	16	Novembre	17	Novembre	18	Novembre
				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4					
19	Novembre	20	Novembre	21	Novembre	22	Novembre	23	Novembre	24	Novembre	25	Novembre
				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4					
26	Novembre	27	Novembre	28	Novembre	29	Novembre	30	Novembre	1	Décembre	2	Décembre
				18:15 à 19:15 18:15 à 19:45 Centre Asticou, P4				18:00 à 19:00 18:00 à 19:25 *Cégep					
3	Décembre	4	Décembre	5	Décembre	6	Décembre	7	Décembre	8	Décembre	9	Décembre
				18:00 à 19:00 18:00 à 19:25 *Cégep				International Youth meet Toronto, Ont.	International Youth meet Toronto, Ont.	International Youth meet Toronto, Ont.			
10	Décembre	11	Décembre	12	Décembre	13	Décembre	14	Décembre	15	Décembre	16	Décembre
				18:00 à 19:00 18:00 à 19:25 *Cégep				18:00 à 19:00 18:00 à 19:25 *Cégep	Mes premiers Jeux (Vaudreuil-Dorion)				
17	Décembre	18	Décembre	19	Décembre	20	Décembre	21	Décembre	22	Décembre	23	Décembre
				18:00 à 19:00 18:00 à 19:25 *Cégep									

Champ. Prov. de cross

Cookie Run,
Ottawa, Ont.
(Course sur route)

Groupe initiation = 1.5 km

Informations / Inscription :
<http://www.runottawa.ca/races-and-events/cookie-run>

En vert, groupe initiation 5 à 8 ans
En Violet, groupe initiation 9-11 et 12-13 ans

En Bleu , Compétition, voir date limite pour me répondre

Changement à l'horaire initial

* Des changements peuvent survenir

7 au 9 Décembre 2018
International Youth Meet, Toronto,
Ont.

Superbe compétition,
pour les jeunes. Information à venir.

*30 novembre au 19 décembre 2018 = Cégep (Campus Gabrielle-Roy) porte # 19,
Attention le stationnement au cégep est payant

30 novembre au 19 décembre 2018, groupe initiation 9 à 11 et 12 à 13 ans : Il y a une partie des séances d'entraînements à l'extérieur
(prévoir vêtement chaud) et à l'intérieur.