

Horaire d'entraînement du mois de Janvier 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
31	Décembre	1	Janvier	2	Janvier	3	Janvier	4	Janvier	5	Janvier	6	Janvier
								*13:00 à 15:00 Dôme Louis-Riel				Speedy Sunday # 2 (Marche) Dôme, Ottawa	
7	Janvier	8	Janvier	9	Janvier	10	Janvier	11	Janvier	12	Janvier	13	Janvier
3*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				18:00 à 19:25 (² Cégep)				*18:30 à 20:30 Dôme Louis-Riel					
14	Janvier	15	Janvier	16	Janvier	17	Janvier	18	Janvier	19	Janvier	20	Janvier
3*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				18:00 à 19:25 (² Cégep)				*18:30 à 20:30 Dôme Louis-Riel	Les Relais Vaudreuil-Dorion uOttawa Winter National Dôme, Ottawa			Speedy Sunday # 3 (Marche) Dôme, Ottawa	
21	Janvier	22	Janvier	23	Janvier	24	Janvier	25	Janvier	26	Janvier	27	Janvier
3*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				18:00 à 19:25 (² Cégep)									
28	Janvier	29	Janvier	30	Janvier	31	Janvier	1	Février	2	Février	3	Février
3*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				18:00 à 19:25 (² Cégep)				*18:30 à 20:30 Dôme Louis-Riel	Classique André-Harel C.-C.-R., Mtl			Speedy Sunday # 4 (Marche) Dôme, Ottawa	

En vert, Groupe athlétisme

En rouge, vous devez me confirmez votre présence, le plus tôt possible.

En Bleu , voir date limite pour me répondre

A confirmer

²Cégep (Campus Gabrielle-Roy) porte # 19, Attention le stationnement au cégep est payant

³Lundi 19:15 à 21:00 = Échauffement à l'extérieur au dôme Louis-Riel (19:15 à 20:00)

*Dôme Louis-Riel, Ottawa (Prévoir frais d'entrée)

Changement à l'horaire initial

** Des changements peuvent survenir