

Horaire d'entraînement du mois de septembre 2017

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
4	Septembre	5	Septembre	6	Septembre	7	Septembre	8	Septembre	9	Septembre	10	Septembre
Spécial Training 14:30 à 18:00 (Lac Leamy)				15:15 à 17:00 (Asticou) 18:15 à 19:45 (Asticou)				15:15 à 17:00 (Asticou) 18:15 à 19:45 (Asticou)		*7:00 à 9:00 (Lac Pink)			
11	Septembre	12	Septembre	13	Septembre	14	Septembre	15	Septembre	16	Septembre	17	Septembre
18:15 à 19:45 (³ Parc de la Gatineau)				15:15 à 17:00 (Mt-Bleu) 18:15 à 19:45 (Asticou)				15:15 à 17:00 (Asticou) 18:15 à 19:45 (Asticou)		*7:00 à 9:00 (Lac Pink)		Course de l'armée Ottawa	
18	Septembre	19	Septembre	20	Septembre	21	Septembre	22	Septembre	23	Septembre	24	Septembre
18:15 à 19:45 (³ Parc de la Gatineau)				15:15 à 17:00 (Mt-Bleu) 18:15 à 19:45 (Asticou)				15:15 à 17:00 (Asticou) 18:15 à 19:45 (Asticou)		*7:00 à 9:00 (Lac Pink)			
25	Septembre	26	Septembre	27	Septembre	28	Septembre	29	Septembre	30	Septembre	1	Octobre
18:15 à 19:45 (³ Parc de la Gatineau)				15:15 à 17:00 (Mt-Bleu) 18:15 à 19:45 (Asticou)				15:15 à 17:00 (Asticou) 18:15 à 19:45 (Asticou)		*7:00 à 9:00 (Lac Pink)			

En vert, Groupe athlétisme

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

En Bleu , voir date limite pour me répondre

Spécial training = Volleyball de plage / 4 septembre : petit training de course + volleyball de plage

²Lieu: Stationnement en bas du Réno (proche du Saint-Eloi Café Bistro) à 14:30

Sinon à 15:00 au terrain de Volleyball (près de la plage du Lac Leamy)

³ Entraînement du lundi dans le Parc de la Gatineau : Carte :

<https://maps.google.com/maps/ms?msid=211842522423788809937.0004c910bdef0b8353ffa&msa=0&ll=45.501986,-75.811211&spn=0.004279,0.01134>

* Entraînement du samedi au Lac Pink : Carte = <https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zK9h7EpULIOI.kXt1fdTiq0Mg>

Changement à l'horaire initial

* Des changements peuvent survenir