

Horaire d'entraînement du mois de septembre 2019

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

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 / 2 septembre : petit training de course + volleyball de plage

²Lieu: Stationnement en bas du Réno (proche du Saint-Eloi Café Bistro) à 15:15

Sinon à 15:30 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://mapengine.google.com/map/edit?mid=zK9h7EpULIOI.kXt1fdTiq0Mg>

Changement à l'horaire initial

* Des changements peuvent survenir