

Horaire d'entraînement du mois de Novembre 2018

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
29	Octobre	30	Octobre	31	Octobre	1	Novembre	2	Novembre	3	Novembre	4	Novembre
18:15 à 19:45 ( <sup>3</sup> Maison citoyen)				15:15 à 17:00 ( Mt-Bleu )				16:15 à 17:45 ( Asticou ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )		Cookie Run Ottawa			
5	Novembre	6	Novembre	7	Novembre	8	Novembre	9	Novembre	10	Novembre	11	Novembre
18:15 à 19:45 ( <sup>3</sup> Maison citoyen)				15:15 à 17:00 ( Mt-Bleu ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )				16:15 à 17:45 ( Asticou ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )					
12	Novembre	13	Novembre	14	Novembre	15	Novembre	16	Novembre	17	Novembre	18	Novembre
*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				15:15 à 17:00 ( Mt-Bleu ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )				16:15 à 17:45 ( Asticou ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )					
19	Novembre	20	Novembre	21	Novembre	22	Novembre	23	Novembre	24	Novembre	25	Novembre
*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				15:15 à 17:00 ( Mt-Bleu ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )				16:15 à 17:45 ( Asticou ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )					
26	Novembre	27	Novembre	28	Novembre	29	Novembre	30	Novembre	1	Décembre	2	Décembre
*19:15 à 21:00 Dôme Louis-Riel				15:15 à 17:00 ( Mt-Bleu ) 18:15 à 19:45 ( Asticou )				18:00 à 19:25 ( <sup>2</sup> Cégep)					

**En vert, Groupe athlétisme**

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

En Bleu , voir date limite pour me répondre

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

<sup>3</sup> Entraînement du lundi à la maison du citoyen : Carte :

<https://maps.google.com/maps/ms?msid=211842522423788809937.0004cbfb669904f776a34&msa=0>

\*Lundi 19:15 à 21:00 = Échauffement à l'extérieur au dôme Louis-Riel

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

**Changement à l'horaire initial**

\* Des changements peuvent survenir