



# ENTRAÎNEMENT DU TEMPS DES FÊTES GROUPE D'ÂGE

Entraîneur : Benoit Grenier

Fin de l'horaire régulier des entraînements :	Vendredi, 19 décembre 2008
Retour de l'horaire régulier des entraînements :	Lundi, 5 janvier 2009

Samedi 20 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
Dimanche 21 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
Lundi 22 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
	Entraînement salle	10h30 - 11h30	Centre Sportif Montpetit
	Dîner	11h30 - 13h00	
	Activité extérieure	13h00 - 14h00	
	Classe piscine	14h00 - 15h00	
	Entraînement piscine	15h00 - 17h00	Centre Sportif Montpetit
Mardi 23 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
	Entraînement salle	10h30 - 11h30	Centre Sportif Montpetit
	Dîner	11h30 - 13h00	
	Activité extérieure	13h00 - 15h00	Parc Régional (Patin)
	Entraînement piscine	15h00 - 17h00	Centre Sportif Montpetit
Mercredi 24 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
	Entraînement salle	10h30 - 11h30	Centre Sportif Montpetit
Vendredi 26 décembre	Entraînement piscine	15h00 - 17h00	Centre Sportif Montpetit
Samedi 27 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
	Entraînement salle	10h30 - 11h30	Centre Sportif Montpetit
	Dîner	11h30 - 12h30	
	Activité extérieure	13h00 - 15h00	Parc Régional (Ski fond)
	Entraînement piscine	15h00 - 17h00	Centre Sportif Montpetit
Dimanche 28 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
Lundi 29 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
	Entraînement salle	10h30 - 11h30	Centre Sportif Montpetit
	Dîner	11h30 - 13h00	
	Activité extérieure	13h00 - 15h00	Parc Régional (Glissade)
	Entraînement piscine	15h00 - 17h00	Centre Sportif Montpetit
Mardi 30 décembre	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
	Entraînement salle	10h30 - 11h30	Centre Sportif Montpetit
	Dîner	11h30 - 13h00	
	Activité extérieure	13h00 - 14h00	
	Classe Piscine	14h00 - 15h00	
	Entraînement piscine	15h00 - 17h00	Centre Sportif Montpetit
Mercredi 31 décembre 08	Entraînement piscine	08h00 - 10h00	Centre Sportif Montpetit
Vendredi 2 janvier	Entraînement piscine	14h00 - 16h00	Piscine Parc Olympique
Samedi 3 janvier	Entraînement piscine	07h00 - 09h00	Piscine Parc Olympique