

Groupe Aquatique Mille-Îles-Nord (GAMIN)
Horaire d'entraînement des groupes de Natation

Saison
2017-2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Initiation	Provincial 11-12 ans	Initiation	Voie Olympique	Provincial 11-12 ans	Voie Olympique	Provincial 11-12 ans
Blainville 17h00-18h00	Blainville 17h30 à 18h30	Blainville 17h00-18h00	Blainville 17h00 à 18h00 (Piscine)	Blainville 17h30 à 18h30	Piscine (PST) 16h00 à 17h00	Blainville 6h00 à 8h00
Novice	Relève	Novice	Novice	Relève	Initiation	Relève
Blainville 17h00 à 18h00	Blainville 17h30 à 18h30	Blainville 17h00 à 18h00	Blainville 17h00 à 18h00	Blainville 17h30 à 18h30	Blainville 7h30-8h30	Blainville 6h00 à 8h00
Provincial 11-12 ans	Espoir	Provincial 11-12 ans	Relève	Espoir	Novice	Espoir
Blainville 17h00 à 18h00	Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Blainville 17h00 à 18h00	Blainville 18h00 à 20h00	Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Blainville 7h30 à 9h00	Blainville 6h00 à 8h00 Travail à sec 8h00 à 8h30
Espoir	Junior	Espoir	Performance	Junior	Junior	
Blainville 18h00 à 19h30 (Piscine)	Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Blainville Travail à sec 17h30 à 18h00	Blainville 18h00 à 20h00	Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Piscine (PST) Travail à sec 7h00 à 7h30	
Relève	Performance	Performance		Piscine 18h30 à 20h00	Piscine 7h30 à 9h30	
Blainville 18h00 à 19h30 (Piscine)	Blainville Travail à sec 18h30 à 20h00	Blainville Piscine 18h00 à 19h30		Piscine 18h00 à 20h00	Performance	
Junior				Performance	Piscine (PST)	
Blainville Travail à sec 17h30 à 18h00	Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Blainville Travail à sec 17h30 à 18h00		Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Travail à sec 7h00 à 7h30	
Piscine 18h00 à 19h30	Blainville Travail à sec 18h30 à 20h00	Blainville Piscine 17h30 à 18h00		Piscine 18h00 à 20h00	Piscine 7h30 à 9h30	
Performance		Performance			Performance	
Blainville Travail à sec 17h30 à 18h00	Piscine 18h00 à 18h30	Blainville Travail à sec 17h30 à 18h00		Blainville Travail à sec 18h00 à 18h30	Travail à sec 7h00 à 7h30	
Piscine 18h00 à 19h30	Piscine 18h30 à 20h00	Piscine 17h30 à 18h00		Piscine 18h00 à 20h00	Piscine 7h30 à 9h30	
Initiation	3 heures	Novice	4.5 heures	Provincial 11-12 ans	6 heures	
Espoir	9.5 heures	Relève	7.5 heures	Junior	10.5 heures	
Performance	12.5 heures	Voie Olympique	2 heures			

****Les entraînements ont lieu au Centre Récréoaquatique de Blainville. Le samedi l'entraînement des groupes Junior-Performance et Voie-Olympique se fera à la Polyvalente Sainte-Thérèse****