



Club de Natation, de Plongeon et Synergie course à pied de Montréal-Nord

Groupes	Type d'entraînement	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mini	Piscine					19h à 20h	
Mini	Piscine						9h à 10h
Recrue	Piscine		17h à 18h		17h à 18h		
Recrue	Piscine		18h à 19h		18h à 19h		
Novice	Piscine	17h30 à 19h	19h à 20h		19h à 20h		
Espoir	Piscine		17h30 à 19h	17h30 à 19h		18h30 à 20h	
Ad'eau	Piscine		16h à 17h30	16h à 17h30		17h à 18h30	7h30 à 9h
Relève	Travail à sec	16h30 à 17h15					
	Piscine	17h30 à 19h	17h30 à 19h	17h30 à 19h		17h30 à 19h	
Junior	Piscine	16h à 17h30	16h à 17h30		16h à 17h30	16h à 17h30	7h à 9h
	Travail à sec			16h à 17h15	17h30 à 19h		
Sport-études	Travail à sec	14h à 15h15			14h à 15h15		
	Piscine	15h30 à 17h30	15h30 à 17h30		15h30 à 17h30	15h30 à 17h30	7h à 9h
Senior	Piscine	15h30 à 17h30	15h30 à 17h	15h30 à 17h30	15h30 à 17h	15h30 à 17h	7h à 9h
	Travail à sec	17h40 à 19h	17h à 17h30		17h15 à 18h30	17h à 17h30	
Maître	Piscine		6h30 à 8h		6h30 à 8h		7h30 à 9h
	Piscine	21h à 22h15		21h à 22h15	21h à 22h15	20h à 21h	
Plongeon	Piscine		19h à 20h		19h à 20h		
Synergie	Course à pied	18h30 à 20h		18h30 à 20h			

Piscine Henri-Bourassa

Piscine Marie-Victorin