



Club de Natation et de plongeon de Montréal-Nord saison 2018-2019

Groupes	Entraînement	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Béliers	Piscine	15h30 à 16h25				15h30 à 16h15	
Trappeurs	Piscine	12h à 13h		12h à 14h		12h à 13h	
École de natation	Piscine						9h à 10h
Mini	Piscine						9h à 10h
Recrue	Piscine		17h30 à 18h30		17h30 à 18h30		
Recrue	Piscine	18h à 19h				19h à 20h	
Novice	Piscine	17h30 à 19h			17h30 à 19h	19h à 20h	
Espoir	Piscine		18h30 à 20h		18h30 à 20h	17h30 à 19h	
Relève	Piscine		17h30 à 19h	17h30 à 19h	17h30 à 19h		7h à 9h
Junior	Travail à sec			16h à 17h30			
	Piscine	16h30 à 18h		17h30 à 19h	16h à 17h30	16h15 à 17h30	7h à 9h
Benjamin	Piscine	16h à 17h30		16h à 17h30	16h à 17h30	16h à 17h30	7h à 9h
	Travail à sec	17h30 à 19h			17h30 à 19h	17h30 à 19h	
Sport-études Benjamin	Piscine	14h à 16h	15h30 à 17h30		14h à 16h	14h à 16h	7h à 9h
	Travail à sec	16h à 17h30			16h à 17h30	16h à 17h30	
Sport-études Performance	Piscine	14h à 16h	15h30 à 17h30	15h30 à 17h30	14h à 16h	14h à 16h	7h à 9h
	Travail à sec	16h à 17h30			16h à 17h30	16h à 17h30	
Performance	Piscine	16h à 17h30	15h30 à 17h30	15h30 à 17h30	16h à 18h	16h à 17h30	7h à 9h
	Travail à sec	17h30 à 19h			18h à 19h	17h30 à 19h	
Maître	Piscine		6h30 à 8h		6h30 à 8h		9h à 10h
	Piscine	21h à 22h15		21h à 22h15	19h à 20h	20h à 21h	
Plongeon	Piscine		19h à 20h		19h à 20h		
Piscine Henri-Bourassa		12005 Laurier, Montréal, Qc, H1G 4B2					
Piscine Marie-Victorin		7000 Maurice-Duplessis, Montréal, Qc, H1G 0A1. Entrée par le centre aquatique					
Courriel		equipecnmn@gmail.com					
Heures de bureau administratif		Lundi 17h à 19h et vendredi de 17h à 19h. Vendredi selon un horaire prédéterminé.					