

## Horaire entraînement Équinoxes Automne 2017-2018

Jour /Couloir	1	2	3	4	5	6
Lundi 16h00 à 17h30	Relève et rel +	Relève et rel+	Relève et rel+	Élite et perfo	Élite et perfo	Élite et perfo
		16h00 à 17h30 Lauraine			16h00 à 17h30 Jérôme	
Mardi 16h00 à 17h30	Espoir	Espoir	Espoir	Élite	Élite	Élite
		16h00 à 17h30 Mikaël-Gabrielle G			16h00 à 17h30 Jérôme	
Mercredi 16h00 à 17h30	École de natation	École	Relève +	Élite et perfo	Élite et perfo	Élite et perfo
	16h30 à 17h30 Lauraine-Gab	16h30 à 17h30 Lauraine-Gab G.	16h00 à 17h30 À déterminer		16h00 à 17h30 Jérôme	
Jeudi 16h00 à 18h00	Relève et rel +	Relève et rel+	Espoir	Espoir	Élite	Élite
	Rel= 16h00 à 17h30 Mikaël+Gabrielle G.	Rel + =16h00 à 18h00	16h00 à 18h00 Myriam		16h00 à 18h00 Jérôme	
Vendredi 16h00 à 17h30	Espoir	Espoir	Espoir	Élite et perfo	Élite et perfo	Élite et perfo
		16h00 à 17h30 Myriam			16h00 à 17h30 Jérôme	
Samedi 7h00 à 9h00	École	Rel et rel +	Espoir	Rel et rel +	Espoir	Élite et perfo
	Lauraine-Gab 8 à 9	Mik 8 à 9	Myriam 7h00 à 8h00	Mik 8h00 à 9h00	Myriam 7h00 à 8h00	7h00 à 9h00 Jérôme

École de natation : 2h par semaine	2X1h00
Relève : 4h par semaine	2X1h30 1X1h00
Relève +: 6h par semaine	2X1h30 1X2h00 1X1h00
Espoir : 6h par semaine	2X1h30 1X2h00 1X1h00
Performance: 6,5h par semaine	3X1h30 1X2h00
Élite: 10h par semaine	4X1h30 2X2h00