



Club de Patinage de Vitesse de Sherbrooke

Horaire des entraînements

Novembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29 16h50-18h20: Filles 12ans+ 17h20 h-g: 12-13 ans garçons 18h30-20h: 12-13 ans garçons 18h30: h-g Filles 12ans+ 19h: h-g 14 ans + garçons 20h10-21h40: 14 ans et + gars 17h30 atelier preparation mentale 12-13 gars 18h30 atelier preparation mentale 12-13 filles	30 16h50-17h50: 6-7-8 ans 16h50: h-g 9 ans 17h55: h-g 6-7-8 ans 18h-19h10: 9 ans 18h05: h-g 10-11 ans 19h20-20h30: 10-11 ans 20h40-22h: Récréatifs	31 16h50-17h50: 10-11 ans 18h-19h: 12-13 ans 19h10-20h20: CQD 20h30-21h40: 14 ans+ pas de h-g	1 16h50-17h55: 12-13 ans 16h50: nutrition 14-15 ans 18h: nutrition 12-13 ans 18h05-19h10: 14-15 ans 18h05: nutrition 16 ans + 19h20-20h25: 16 ans + 20h35-21h40: Récréatifs nutrition 16h50 14-15 ans 18h 12-13 et 16 et plus	2 Muscu 14 ans et + 7h-8h	3 7h-9h15: Prov & Élite École de base 9h30 à 15h	4 7h30-9h: Régio A 9h10: h-g Régio A 9h10-10h25: Débutants 9h30: h-g Régio B 10h30: h-g Débutants 10h35-12h05: Régio B 11h: h-g Inter A+ B 12h15-13h45: Inter A+B
5 16h50-18h20: Filles 12ans+ 17h20 h-g: 12-13 ans garçons 18h30-20h: 12-13 ans garçons 18h30: h-g Filles 12ans+ 19h: h-g 14 ans + garçons 20h10-21h40: 14 ans et + gars	6 16h50-17h50: 6-7-8 ans 16h50: h-g 9 ans 17h55: h-g 6-7-8 ans 18h-19h10: 9 ans 18h05: h-g 10-11 ans 19h20-20h30: 10-11 ans 20h40-22h: Récréatifs	7 16h50-17h50: 10-11 ans 16h50: h-g 12-13 ans 17h55: h-g 10-11 ans 18h-19h: 12-13 ans 18h: h-g CQD 19h10-20h20: CQD 19h15: h-g 14 ans+ 20h30-21h40: 14 ans+	8 16h50-17h55: 12-13 ans 16h50: prep mental 14-15 ans 18h: h-g 12-13 ans 18h05-19h10: 14-15 ans 18h: prep mental 16 ans + 19h20-20h25: 16 ans + 20h35-21h40: Récréatifs preparation mentale 16h50 14-15 ans 18h 16 et plus	9 Muscu 14 ans et + 7h-8h	10 PAS D'ENTRAÎNEMENT ÉLITES ET PROVINCIAL École de base 9h30 à 15h	11 7h30-9h: Régio A 9h10: h-g Régio A 9h10-10h25: Débutants 9h30: h-g Régio B 10h30: h-g Débutants 10h35-12h05: Régio B 11h: h-g Inter B 12h15-13h50: Inter B 12h45: h-g Inter A+Élites 14h-15h40: Inter A+Élites
12 16h50-18h20: Filles 12ans+ 17h20 h-g: 12-13 ans garçons 18h30-20h: 12-13 ans garçons 18h30: h-g Filles 12ans+ 19h: h-g 14 ans + garçons 20h10-21h40: 14 ans et + gars	13 16h50-17h50: 6-7-8 ans 16h50: nutrition 9 ans 17h55: nutrition 6-7-8 ans 18h-19h10: 9 ans 18h05: nutrition 10-11 ans 19h20-20h30: 10-11 ans 20h40-22h: Récréatifs nutrition 16h50 9 ans 18h 6-7-8 et 10-11 ans	14 16h50-17h50: 10-11 ans 16h50: h-g 12-13 ans 17h55: h-g 10-11 ans 18h-19h: 12-13 ans 18h: h-g CQD 19h10-20h20: CQD 19h15: h-g 14 ans+ 20h30-21h40: 14 ans+	15 16h50-17h55: 12-13 ans 16h50: h-g 14-15 ans 18h: h-g 12-13 ans 18h05-19h10: 14-15 ans 18h05: h-g 16 ans + 19h20-20h25: 16 ans + 20h35-21h40: Récréatifs	16 Muscu 14 ans et + 7h-8h	17 7h-9h15: Prov & Élite École de base 9h30 à 15h	18 7h30-9h: Régio A 9h10: h-g Régio A 9h10-10h25: Débutants 9h30: h-g Régio B 10h30: h-g Débutants 10h35-12h05: Régio B 11h: h-g Inter B 12h15-13h50: Inter B 12h45: h-g Inter A 14h-15h40: Inter A
19 16h50-18h20: Filles 12ans+ 17h20 h-g: 12-13 ans garçons 18h30-20h: 12-13 ans garçons 18h30: h-g Filles 12ans+ 19h: h-g 14 ans + garçons 20h10-21h40: 14 ans et + gars	20 16h50-17h50: 6-7-8 ans 16h50: h-g 9 ans 17h55: h-g 6-7-8 ans 18h-19h10: 9 ans 18h05: h-g 10-11 ans 19h20-20h30: 10-11 ans 20h40-22h: Récréatifs	21 16h50-17h50: 10-11 ans 16h50: h-g 12-13 ans 17h55: h-g 10-11 ans 18h-19h: 12-13 ans 18h: h-g CQD 19h10-20h20: CQD 19h15: h-g 14 ans+ 20h30-21h40: 14 ans+	22 16h50-17h55: 12-13 ans 16h50: h-g 14-15 ans 18h: h-g 12-13 ans 18h05-19h10: 14-15 ans 18h05: h-g 16 ans + 19h20-20h25: 16 ans + 20h35-21h40: Récréatifs	23 Muscu 14 ans et + 7h-8h	24 7h-9h15: Prov & Élite École de base 9h30 à 15h Souper spaghetti	25 9h10-10h25: Débutants 9h30: h-g Régio A+B 10h30: h-g Débutants 10h35-12h05: Régio A+B 11h: h-g Inter B 12h15-13h50: Inter B 12h45: h-g Inter A 14h-15h40: Inter A
26 16h50-18h20: Filles 12ans+ 17h20 h-g: 12-13 ans garçons 18h30-20h: 12-13 ans garçons 18h30: h-g Filles 12ans+ 19h: h-g 14 ans + garçons 20h10-21h40: 14 ans et + gars	27 16h50-17h50: 6-7-8 ans 16h50: h-g 9 ans 17h55: h-g 6-7-8 ans 18h-19h10: 9 ans 18h05: h-g 10-11 ans 19h20-20h30: 10-11 ans 20h40-22h: Récréatifs	28 16h50-17h50: 10-11 ans 16h50: h-g 12-13 ans 17h55: h-g 10-11 ans 18h-19h: 12-13 ans 18h: h-g CQD 19h10-20h20: CQD 19h15: h-g 14 ans+ 20h30-21h40: 14 ans+	29 16h50-17h55: 12-13 ans 16h50: h-g 14-15 ans 18h: h-g 12-13 ans 18h05-19h10: 14-15 ans 18h05: h-g 16 ans + 19h20-20h25: 16 ans + 20h35-21h40: Récréatifs	30 Muscu 14 ans et + 7h-8h		

* Les cases ombragées comportent des changements à l'horaire ou des événements spéciaux.