



## HORAIRE DES ENTRAINEMENTS 2019-2020



Plateau	Jour	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYMNASE PRIMAIRE 16 h à 17 h 30 (Côté dépôt en haut)		MINI-BASKET  P5-P6 Éric St-Denis	VOLLEYBALL Cadet masculin Jade Savage		VOLLEYBALL Juvénile masculin Philippe Perron	VOLLEYBALL Benjamin féminin S2 équipe B L. Berthold - L. Ouellette
			BADMINTON S1 à S5 Olivier Côté-Ouellette	VOLLEYBALL Cadet féminin Moïse Tourigny	VOLLEYBALL Benjamin féminin S1 Jonathan Brunet	BASKETBALL Juvénile féminin Ivann Robert
GYMNASE PRIMAIRE 17 h 35 à 19 h 30		VOLLEYBALL Benjamin féminin S2 équipe A Raynald Pigeon	VOLLEYBALL Juvénile féminin Jérémie Bernard		VOLLEYBALL Benjamin féminin S2 équipe A Raynald Pigeon	
		VOLLEYBALL Cadet féminin Moïse Tourigny	VOLLEYBALL Juvénile masculin Philippe Perron	VOLLEYBALL Cadet masculin Jade Savage	VOLLEYBALL Juvénile féminin Jérémie Bernard	
GYMNASE SECONDAIRE OU EXTÉRIEUR		Club de course - 8h à 9h		Club de course - 8h à 9h		
GYMNASE SECONDAIRE 16 h à 17 h 30 (Côté dépôt en haut)		MINI-VOLLEY P5-P6 Jade Savage	VOLLEYBALL Benjamin F S1 / Benjamin F S2 éq. B Jonathan Brunet - L. Berthold	BASKETBALL Benjamin masc. S1 / Benjamin fém. S1-S2 Danny Houle / Jean-François Nadeau	BADMINTON S1 à S5 Olivier Côté-Ouellette	FUTSAL Juvénile masculin Maxime Corbeil
		BASKETBALL Benjamin féminin Jean-François Nadeau	BASKETBALL Juvénile féminin Ivann Robert	FUTSAL Cadet masculin équipe 2 Alexandra Lavictoire	BASKETBALL Benjamin masculin S2 Jennifer Hevey	BASKETBALL Benjamin masculin S1 Danny Houle
GYMNASE SECONDAIRE 17 h 35 à 19 h 30		BASKETBALL Benjamin masculin S2 - Jennifer Hevey Cadet féminin - Patrick Cardinal Cadet masculin - Olivier Rioux	BASKETBALL Juvénile masculin Robert Dussault	BASKETBALL Cadet féminin Patrick Cardinal	BASKETBALL Cadet masculin Olivier Rioux	
			FUTSAL Cadet masculin équipe 1 Mathieu Asselin - Alexandra Lavictoire	FUTSAL Benjamin masculin Benoit Labelle	BASKETBALL Juvénile masculin Robert Dussault	
PISCINE Entraîneur: Claudel Bélisle		NATATION - 7 h 30 à 8 h 50 et 16 h à 17 h 30	NATATION - 7 h 30 à 8 h 50	NATATION - 7 h 30 à 8 h 50 et 16 h à 17 h 30	NATATION - 7 h 30 à 8 h 50	NATATION - 7 h 30 à 8 h 50 et 16 h à 17 h 30
SALLE MUSCULATION / SPINNING		16h à 17h		16h à 17h		8h à 9h
		***Accès trois fois par semaine pour les membres des Dragons, entraînement supervisé par Jason Dunn, kinésologue et préparateur physique. Début: 7 octobre***				
PALESTRE (TRAMPOLINE/TUMBLING)		GYMNASTIQUE NIVEAU RÉGIONAL	MERCREDI 16h-18h / VENDREDI 16h-18h / SAMEDI 9h-12h			