Championnat Québécois

21-22-23 mai

1380 rue Montplaisir, J2C 0M6

Samedi 21 mai

5:00-6:00 Cheveux & Gelatine

6:00-6:15 Déjeuner

6:15-6:45 Maquillage avec Gabrielle

6:45 Départ pour la piscine

7:00 Arrivé à la piscine

7:15-7:30 *Coaches meeting (Catherine will go)*

7:05-7:30 Activation & Flex

7:30-7:37 Échauffement de natation

7:37-7:47 Pratique de deck work & walk-on

7:47-7:57 Échauffement de routine

8:00-9:40 Compétition de duo tech 16-20 (#18)

Dénagement dans l’autre bassin après le swim et retour à l'hôtel

Dimanche 22 mai

6:15-6:35 Déjeuner pour tous

6:35 Départ pour la piscine *(Prévoyez devoir faire un détour à cause de la course)*

7:00 Arrivé à la piscine

7:15-7:30 *Coaches meeting (Catherine will go)*

7:05-7:30 Activation & Flex

7:30-7:37 Échauffement de natation (Sarah, Mia, Anna, Viviane) Sinon, visualisation & révision de figure

7:37-7:47 Échauffement de figures (Sarah, Mia, Anna, Viviane)

7:47-7:54 Échauffement de natation (Anastassia) Sinon, visualisation & révision de figure

7:54-8:04 Échauffement de figures (Anastassia)

8:05-12:15 Compétition de figures 13-15 ans (Sarah #19, Mia #58, Anna #76,

Viviane #88, Anastassia #167)

Lundi 23 mai

7:15-7:30 *Coaches meeting (Catherine will go)*

7:15-8:45 Cheveux & Gélatine

8:45-9:00 Déjeuner

9:00-9:30 Maquillage avec Gabrielle

9:30 Départ pour la piscine **avec toutes les baggages**

9:45 Arrivé à la piscine

9:50-10:05 Landrill

10:05-10:25 Photos d’équipe

10:25-10:50 Activation & Flex

10:50-10:57 Échauffement de natation

10:57-11:11 Échauffement de routine #1-6

11:11-11:25 Échauffement de routine #7-13

11:25-12:40 Compétition d’Équipe 13-15 (Groupe #1-13)

Dénagement dans l’autre bassin après le swim et retour à la maison