

Horaire STN 2025-2026

Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Élite			6h20-8h20			6h20-8h20
	16h30-16h55 Musculation		16h30-16h55 Musculation		16h30-16h55 Musculation	
	17h-19h	16h30 -18h30	17h-19h	16h30 à 18h30	17h-18h30	8h30-9h30 Musculation **
Espoir	16h30-16h55 Musculation		16h30-16h55 Musculation		16h30-16h55 Musculation	6h20-7h50 *
	17h-18h30		17h-18h30		17h-18h30	
Développement	16h30-18h		16h30-18h		17h-18h30	
Relève		16h30-18h		16h30-18h		
Novice / Bronze ****	16h30-17h30		16h30-17h30		17h-18h	
Polypus (Scolaire)		17h-18h30		17h00-18h30		
Rebelles (Scolaire)		19h30 à 21h		19h30 à 21h		
Maîtres (Adultes)	19h00-20h15		19h00-20h15			6h20 à 7h35 ***

* L'athlète Espoir peut remplacer son 4e entraînement de samedi matin par un entraînement jumelé avec le groupe Élite mardi ou jeudi.

Par contre, l'horaire de l'athlète Espoir sera de 16h30 à 18h pour ces 2 journées.

** Cette séance de musculation est un entraînement en salle de gym du CEGEP Sorel-Tracy.

*** Cette plage horaire, sous la supervision de l'entraîneur-chef, est disponible lorsqu'il n'est pas en compétition.

Voici les samedis dont il n'aura pas d'entraînement et surveillez vos courriels en cas d'ajout :

8 novembre, 13 décembre, 20-27 décembre et 3 janvier (Congé des Fêtes), 31 janvier, 14 février, 28 mars, **11** et 25 avril, 16 mai (arrêt de la saison).

**** Pour les 2 entraînements Novice, il y a 3 plages horaires disponibles.