

**Pre-Competition Training Schedule /
Horaire d'entraînement pré-compétition**
MARCH 19-20 MARS
v2.0(2023-03-17)

SUN MAR 19	COMPETITION POOL	WARMUP POOL / BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT	
	25m x 25m	AREA 1 (25m x 12.5m)	AREA 2 (25m x 12.5m)
	WITH MUSIC / AVEC MUSIQUE	PAS DE MUSIQUE / NO MUSIC	
07:30	LONGUEURS -ÉCHAUFFEMENT / LAPS WARMUP		
08:00	CALGARY AQUABELLES REMIX		
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00	JUNIOR NT TRIALS	OES	
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00	OES		
14:30		PERFORMANCE SYNCHRO	
15:00	PERFORMANCE SYNCHRO	WATERLOO	OES
15:30			
16:00	WATERLOO	PERFORMANCE SYNCHRO CAEM	
16:30			
17:00			
17:30		ATLANTIS	PACIFIC WAVE
18:00			
18:30			AQUATICA
19:00	ATLANTIS		
19:30			

MON MAR 20	COMPETITION POOL / BASSIN DE COMPÉTITION	WARMUP POOL / BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT	
	25m x 25m	AREA 1 (25m x 12.5m)	AREA 2 (25m x 12.5m)
	AVEC MUSIQUE / WITH MUSIC	PAS DE MUSIQUE / NO MUSIC	
07:30	LONGUEURS -ÉCHAUFFEMENT / LAPS WARMUP	LONGUEURS -ÉCHAUFFEMENT / LAPS WARMUP	
08:00	SASKATOON AQUALENES	AQUATICA	MONTREAL SYNCHRO
08:30		ATLANTIS	NELSON REFLECTIONS
09:00	AQUATICA	SASKATOON AQUALENES	MONTREAL SYNCHRO
09:30	NELSON REFLECTIONS		ATLANTIS
10:00	ATLANTIS & SURF CITY & FREDERICTON	PACIFIC WAVE	MONTREAL SYNCHRO
10:30			
11:00	MONTREAL SYNCHRO	OES	TORONTO AS
11:30	PACIFIC WAVE		
12:00	OES	CALGARY AQUABELLES DOLLARD AS	REMIX
12:30	TORONTO AS CLUB		
13:00	CALGARY AQUABELLES	GO CAPITAL	WATERLOO
13:30	DOLLARD AS REMIX		
14:00	GO CAPITAL	RESERVED FOR OFFICIAL SPACING WARMUP	
14:30	WATERLOO		