

WARMUP SCHEDULE / HORAIRE D'ECHAUFFEMENT

MARCH 19 MARS

JEU/THU 19/03	7:00				Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	7:15				Access to pool	Accès à la piscine
	7:15	7:45			Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	8:00	8:05	1		Finals - SENIOR SOLO FREE MEN	Finales - SOLO LIBRE SENIOR HOMMES
	8:05	10:00	22	1-11 12-22	Finals - SENIOR SOLO FREE WOMEN	Finales - SOLO LIBRE SENIOR FEMMES
	10:00	10:15			BREAK/PAUSE	
	10:15	10:20	1		Finals - JUNIOR SOLO FREE MEN	Finales - SOLO LIBRE JUNIOR HOMMES
	10:20	12:45	27	1-13 14-27	Finals - JUNIOR SOLO FREE WOMEN	Finales - SOLO LIBRE JUNIOR FEMMES
	12:45	13:00	4		AdAS SOLO FREE (approximate time)	SOLO NAA (heure approximative)
	13:00	13:30			WARMUPS	
	13:30	14:50			TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM PRELIMS	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - PRELIMS ÉQUIPE 13-15
	15:00	17:30	25	1-13 14-25	Prelim - YOUTH TEAM	Prelims - ÉQUIPE JEUNESSE
	17:00	18:00			DINNER/SOUPER	
	18:30	18:40	2		Finals - JUNIOR MIXED DUET TECH	Finales - DUO MIXTE TECH JUNIOR
	18:40	21:00	27	1-18 19-27	Finals - JUNIOR DUET TECH	Finales - DUO TECH JUNIOR
	21:00	21:45	10		Finals - SENIOR DUET TECH	Finales - DUO TECH SENIOR

COMPETITION POOL	WARMUP POOL / PISCINE D'ENTRAÎNEMENT			
	AREA 2-10 m Official Competition Warmup Space	Laps / Longueurs	AREA 1-10 m Open Pool / Piscine Ouverte	
Closed/Fermé				
Closed/Fermé	SR Solo Men (1) + SR Solo Women (1-11)	Laps / Longueurs	Laps / Longueurs	SR Solo Men (1) + SR Solo Women (1-11)
COMPETITION	"SR / JR Solo Men + SR / JR Solo Women + Adaptive Solo 12 comp. before / avant"			OPEN POOL / BASSIN LIBRE
Closed/Fermé	Youth Teams (1-3)			Youth Teams (4-6)
1 by 1 (can stay in pool for 2 after) 1 par 1 (peut rester pendant 2 après)	Youth Teams (3-4-5 before/avant)			Youth Teams (6-7-8 before/avant)
COMPETITION	Youth Teams (3-4-5 before/avant)			Youth Teams (6-7-8 before/avant)
Closed/Fermé	JR Duet Tech (1-10)	Laps / Longueurs	Laps / Longueurs	OPEN POOL / BASSIN LIBRE
COMPETITION	JR Mixed Duet Tech + JR Duet Tech + SR Duet Tech (10 comps before/avant)			