

EXAMPLE SEASON 2024-25

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
GRP2 DDO1 I 7h-8h D 8h10-8h40						PENGUINS DDO3 I 8h30-9h30
GRP4+ DDO1 I 8h-8H50 D 9h-9h30						
GRP4 DDO1 I 8h50-9h40						GRP2 PDFS D 10h20-10h50 I 11h-13h
PENGUINS DDO1 I 9H40-10H30						GRP1 (INTER) MAURICE D 14h20-14h55 I 14h55-16h20
ZAMBONI 10h30						
GRP3 DDO1 I 10h35-11H40 D 10h-10h30						GRP1 (PRO) MAURICE D 15h55-16h20 I 16h20-17h45
GRP1 PDFS D 12h-13h I 13h-15h			Gynase Ecole Murielle Dumont			
		GRP1 PRO I 17H15-18H45	GRP 2 18h30-19h30	GRP 3 & 4+ DDO 1 I 17H-18H15		
		GRP3 DDO1 I 17h-17h50	GRP 1 19h30-20h30	ZAMBONI 18h15		
	GRP1 PDFS D 19h05-19h35 I 19h45-21h15	GRP2 DDO1 I 17h50-18h40		GRP1 DDO1 D 17h45-18h15 I 18h20-19h40		

*D = DRYLAND/HORS-GLACE, I = ON-ICE/SUR GLACE, M = WEIGHT-TRAINING/MUSCULATION