

Groupe d'âge - Mai 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Natation	6h-7h <i>PEPS</i>		19h30-20h30 <i>PEPS</i>	6h-7h <i>PEPS</i>		10h-11h <i>PEPS</i>
	12h-13h <i>PEPS</i>			12h-13h <i>PEPS</i>		
Vélo			17h30-19h <i>PEPS</i>			
Course		17h30-18h45 <i>PEPS</i>		17h30-18h45 <i>Piste (PEPS)</i>		

Groupe d'âge Juin-juillet-août 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi*
Natation	6h-7h <i>Base de plein air de Ste-Foy</i>		6h-7h <i>Lac Beauport ou Base de plein air de Ste-Foy</i>	6h-7h <i>PEPS</i>		7h30-8h30 <i>Lac Beauport</i>
	18h-19h <i>Lac Beauport</i>			12h-13h <i>PEPS jusqu'à fin juin</i>		
Vélo			17h30-19h <i>PEPS</i>			9h <i>Lac Beauport</i>
Course		17h30-18h45 <i>PEPS</i>		17h30-18h45 <i>Piste (PEPS)</i>		

*Selon le calendrier de compétition du club, relâche d'entraînement lors des principales compétitions provinciales.