

**Pre-Competition Training Schedule /  
Horaire d'entraînement pré-compétition**  
MARCH 24-25 / 24-25 MARS

SUN MAR 24	COMPETITION (Dive Tank / Bassin de plongeon)	WARMUP POOL / BASSIN DE RÉCHAUFFEMENT (2.0m deep)	
	DIVE TANK / BASSIN DE PLONGEON	AREA 1 (25m x 12.5m)	AREA 2 (25m x 12.5m)
	AVEC MUSIQUE / WITH MUSIC	PAS DE MUSIQUE / NO MUSIC	
15:30	PACIFIC WAVE SYNCHRO & RTC-ONTARIO		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	CALGARY AQUABELLES		
18:30			
19:00			
19:30			

MON MAR 25	COMPETITION POOL / BASSIN DE COMPÉTITION	WARMUP POOL / BASSIN DE RÉCHAUFFEMENT (2.0m deep)	
	DIVE TANK / BASSIN DE PLONGEON	AREA 1 (25m x 25m)	
	AVEC MUSIQUE / WITH MUSIC	PAS DE MUSIQUE / NO MUSIC	
07:00	WARMUP / ÉCHAUFFEMENT		
07:30	NEPTUNE SYNCHRO SYNCHRO LAVAL		
08:00			
08:15		WARMUP / ÉCHAUFFEMENT	
08:30	PACIFIC WAVE VICTORIA SYNCHRO BURNABY CAPRICE	NEPTUNE SYNCHRO SYNCHRO LAVAL	
09:00			WARMUP / ÉCHAUFFEMENT
09:30			NEPTUNE SYNCHRO SYNCHRO LAVAL
10:00	CALGARY AQUABELLES BC AQUASONICS KAMLOOPS SUNRAYS	PACIFIC WAVE VICTORIA SYNCHRO BURNABY CAPRICE	NEPTUNE SYNCHRO SYNCHRO LAVAL
10:30			
11:00			KILLARNEY SYNCHRO & RTC-ONTARIO
11:30			
12:00	KILLARNEY SYNCHRO RTC-ONTARIO	CALGARY AQUABELLES & BC AQUASONICS & KAMLOOPS SUNRAYS	
12:30			
13:00			
13:30	GO CAPITAL SYNCHRO WATERLOO REGIONAL SYNCHRO	ATLANTIS SYNCHRO & CAEM	KILLARNEY SYNCHRO & RTC-ONTARIO
14:00			
14:30		GO CAPITAL SYNCHRO WATERLOO REGIONAL SYNCHRO	
15:00	ATLANTIS SYNCHRO & CAEM		
15:30			
16:00	CHACO SYNCHRO & TEAM GRANITE	OLYMPIUM SYNCHRO VARIETY VILLAGE AQUASOULS	
16:30			
17:00			
17:30	OLYMPIUM SYNCHRO VARIETY VILLAGE AQUASOULS	CHACO SYNCHRO & TEAM GRANITE	VARIETY VILLAGE & AQUASOULS
18:00			
18:30			FREDERICTON SYNCHRO EDMONTON AURORAS CALGARY ELITE
19:00			
19:30	FREDERICTON SYNCHRO EDMONTON AURORAS CALGARY ELITE		
20:00			
20:30			