

March 21-26, 2023 / 21-26 mars 2023
Markham Pan Am Centre

Version 2.2(2023-02-15)



SUN/DIM 19/03	12:00	20:00		EXTRA POOL TIME - BY REQUEST ONLY (make request in online information form)	TEMPS DE PISCINE SUPPLÉMENTAIRE - SUR DEMANDE SEULEMENT (faire la demande dans formulaire en ligne)
	TBC / À confirmer			VIRTUAL COACHES TECHNICAL MEETING	RENCONTRE TECHNIQUE VIRTUELLE DES ENTRAINEUR.E.S

MON/LUN 20/03	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool deck	Accès à la piscine
	08:00	14:00		EXTRA POOL TIME (make request in online information form)	TEMPS DE PISCINE SUPPLÉMENTAIRE (faire la demande dans formulaire en ligne)
	14:00	18:00		TRAINING WITH MUSIC (See Spacing Schedule for times)	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING (Voir horaire par club)
	18:30	20:30		Coaches & Officials SEMINAR	ATELIER sur nouveau système de jugement À confirmer

TUE/MAR 21/03	06:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	06:30			Access to pool deck	Accès à la piscine
	07:00	14:00		TRAINING WITH MUSIC (See Spacing Schedule for times)	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING (Voir horaire par club)
	14:00	14:30		BREAK/PAUSE	
	14:30	15:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	15:00	16:15	10	Finals - SENIOR SOLO TECH	Finales - SOLO TECH SENIOR
	16:30	20:00	35	Finals - JUNIOR SOLO & TECH	Finales - SOLO TECH JUNIOR

WED/MER 22/03	06:15			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	06:30			Access to pool	Accès à la piscine
	06:45	07:00		Lap WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueurs
	07:00	07:40		WARM-UP - 13-15 Figures (2 groups x 20 mins)	ÉCHAUFFEMENT - Figures 13-15 (2 groupes x 20 mins)
	07:45	13:30		YOUTH & AdAS FIGURES	FIGURES JEUNESSE & NAA
	13:30	14:00		LUNCH/DINER	
	14:00	15:00	10	Finals - SENIOR DUET TECH	Finales - DUO TECH SENIOR
	15:15	18:15	35	Finals - JUNIOR DUET TECH	Finales - DUO TECH JUNIOR
	18:15	19:00		DINNER/SOUPER	
	18:50	19:00		TRAINING WITH MUSIC - YOUTH FREE COMBINATION	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - COMBO JEUNESSE
	19:00	19:40		TRAINING WITH MUSIC - ACROBATIC ROUTINE	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE ACROBATIQUE
	19:45	20:00	3	Finals - YOUTH FREE COMBINATION	Finales - COMBINAISON LIBRE JEUNESSE
	20:00	21:00	10	Finals - ACROBATIC ROUTINE	Finales - ÉQUIPE ACROBATIQUE

THU/JEU 23/03	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:15			Access to pool	Accès à la piscine
	07:30	08:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	08:00	08:30		AdAS SOLO, AdAS DUETS & Mixed Ability Duets	SOLO NAA, DUO NAA & Duos Habiletés mixtes
	08:45	09:00		AWARDS - AdAS Solo	RÉCOMPENSES - Solo NAA
	08:30	09:00	6	Finals - SENIOR SOLO FREE	Finales - SOLO LIBRE SENIOR
	09:15	11:45	30	Finals - JUNIOR SOLO FREE	Finales - SOLO LIBRE JUNIOR
	11:45	13:00		LUNCH/DINER	
	12:00	13:20		<i>TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM PRELIMS</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - PRELIMS ÉQUIPE 13-15</i>
	13:30	13:45		Mixed Ability TEAM	ÉQUIPE NAA
	13:45	16:15	25	Prelim - YOUTH TEAM	Prelims - ÉQUIPE JEUNESSE
	14:00	14:30		AWARDS - Mixed Ability Team	RÉCOMPENSES - Équipe NAA
	16:15	17:00		DINNER/SOUPER	
	16:30	16:40		<i>TRAINING WITH MUSIC - SENIOR TEAM TECH</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE TECH SENIOR</i>
	16:40	17:40		<i>TRAINING WITH MUSIC - JUNIOR TEAM TECH</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE TECH JUNIOR</i>
	17:45	18:15	3	Finals - SENIOR TEAM TECH	Finales - ÉQUIPE TECH SENIOR
18:15	20:15	20	Finals - JUNIOR TEAM TECH	Finales - ÉQUIPE TECH JUNIOR	

FRI/VEN 24/03	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:15			Access to pool	Accès à la piscine
	07:30	08:15		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	08:15	09:15	10	Finals - SENIOR DUET FREE	Finales - DUO LIBRE SENIOR
	09:15	11:30	25	Finals - JUNIOR DUET FREE	Finales - DUO LIBRE JUNIOR
	11:30	11:40		Finals - JUNIOR/SENIOR MIXED DUET FREE	Finales - DUO MIXTE LIBRE JUNIOR/SENIOR
	11:40	12:30		LUNCH/DINER	
	12:30	15:00	33	Finals - YOUTH SOLO (seeded draw from figures results)	Finales - SOLO JEUNESSE (ordre de passage selon résultats figures)
	15:30	16:00		<i>TRAINING WITH MUSIC - NOVICE TEAM</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPES NOVICES</i>
	16:00	17:15		<i>TRAINING WITH MUSIC - EXPERIENCED TEAM</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPES EXPÉRIMENTÉES</i>
	17:30	18:40	10	Prelims - CUASL NOVICE TEAM (random draw)	Prelims - ÉQUIPE NOVICE LUCNA (ordre de passage aléatoire)
	18:45	20:45	19	Prelims - CUASL EXPERIENCED TEAM (random draw)	Prelims - ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE LUCNA (ordre de passage aléatoire)
	18:30	20:00		PARENT INFORMATION SESSION HP Update + Safe Sport	SÉANCE D'INFORMATION POUR LES PARENTS Mise à jour HP + Sport Sécuritaire

SAT/SAM 25/03	07:15			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool	Accès à la piscine
	07:45	08:30		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	08:30	11:30	37	Finals - YOUTH DUET (seeded draw from figures results)	Finales - DUO JEUNESSE (ordre de passage selon résultats figures)
	11:35	11:40		Finals - YOUTH MIXED DUET (seeded draw from figures results)	Finales - DUO MIXTE JEUNESSE (ordre de passage selon résultats figures)
	11:40	13:00		LUNCH/DINER	
	12:00	12:05		TRAINING WITH MUSIC - SENIOR TEAM FREE	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE LIBRE SENIOR
	12:05	13:00		TRAINING WITH MUSIC - JUNIOR TEAM FREE	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE LIBRE JUNIOR
	13:15	13:25	1	Finals - SENIOR TEAM FREE	Finales - ÉQUIPE LIBRE SENIOR
	13:25	14:45	15	Finals - JUNIOR TEAM FREE	Finales - ÉQUIPE LIBRE JUNIOR
	15:00	15:45		TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM	ENTRAÎNEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE 13-15
	15:50	17:00	12	Finals - YOUTH TEAM	Finales - ÉQUIPE JEUNESSE
	17:30	18:30	11	Finals - CUASL NOVICE DUET/TRIO TECH (random draw)	Finales - DUO/TRIO TECH NOVICE LUCNA
18:45	21:15	25	Finals - CUASL EXPERIENCED DUET/TRIO (random draw)	Finales - DUO/TRIO EXPÉRIMENTÉ LUCNA	

SUN/DIM 26/03	07:15			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool	Accès à la piscine
	07:45	09:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	09:00	10:00	10	Finals - CUASL NOVICE TEAM	Finales - ÉQUIPE NOVICE LUCNA
	10:15	12:15	19	Finals - CUASL EXPERIENCED TEAM	Finales - ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE LUCNA
	12:15	13:15		LUNCH/DINER	
	13:15	14:20	13	Finals - CUASL NOVICE SOLO TECH	Finales - SOLO TECH NOVICE LUCNA
	14:30	17:00	32	Finals - CUASL EXPERIENCED SOLOS	Finales - SOLO EXPÉRIMENTÉ LUCNA