

March 12-17, 2024 / 12-17 mars 2024  
 Pan Am Pool

Version 3.1(2024-02-29)

<b>JUNIOR</b>	<b>SENIOR</b>	<b>YOUTH / JEUNESSE</b>	<b>ADAPTIVE ARTISTIC SWIMMING / NATATION ARTISTIQUE</b>	<b>CUASL/LUCNA</b>
<b>ÉVÈNEMENT SPÉCIAL / SPECIAL EVENT</b>		<b>RÉCOMPENSES / AWARDS</b>		

**ALL TIMES ARE CDT. Don't forget - clocks move forward by one hour on March 10!**  
**LES HEURES SONT TOUTES HAC. N'oubliez pas - il faut avancer l'heure le 10 mars!**

<b>SUN/DIM 10/03</b>	10:00	12:00		DEVELOPMENT CAMP	CAMP DE DÉVELOPPEMENT
	11:00	12:00		"TRY-IT" CAMP	CAMP "ESSAI"
	12:00	12:15		SENIOR NATIONAL TEAM DEMO	DÉMO DE L'ÉQUIPE NATIONALE SENIOR
	12:30	16:00		JUNIOR NATIONAL TEAM TRIALS	ESSAIS DE L'ÉQUIPE NATIONALE JUNIOR
	14:00	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)
	18:00			<b>VIRTUAL COACHES TECHNICAL MEETING</b>	<b>RENCONTRE TECHNIQUE VIRTUELLE DES ENTRAINEUR.E.S</b>

<b>MON/LUN 11/03</b>	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool deck	Accès à la piscine
	08:00	15:00		EXTRA POOL TIME	TEMPS DE PISCINE SUPPLÉMENTAIRE
	15:00	19:00		TRAINING WITH MUSIC (See Spacing Schedule for times)	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING (Voir horaire par club)
	19:00	20:30	TBC	<b>Coaches SEMINAR (Topic TBC)</b>	<b>ATELIER entraîneur.e.s (sujet à confirmer)</b>

<b>TUE/MAR 12/03</b>	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:30			Access to pool deck	Accès à la piscine
	08:00	14:00		TRAINING WITH MUSIC (See Spacing Schedule for times)	ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - SPACING (Voir horaire par club)
	13:00	14:30		LUNCH/DINER	
	14:30	15:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	15:00	16:15	11	<b>Finals - SENIOR SOLO TECH</b>	<b>Finales - SOLO TECH SENIOR</b>
	16:30	19:00	27	<b>Finals - JUNIOR SOLO &amp; TECH</b>	<b>Finales - SOLO TECH JUNIOR</b>
	19:00	20:00		DINNER/SOUPER	
	19:30	20:30	Pool	<b>Officials Training</b>	<b>Formation Officiel.le.s</b>

<b>WED/MER 13/03</b>	06:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	06:15			Access to pool	Accès à la piscine
	06:45	07:00		Lap WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueurs
	07:00	07:45		WARM-UP - 13-15 Figures	ÉCHAUFFEMENT - Figures 13-15
	<b>08:00</b>	<b>12:30</b>	206	<b>YOUTH FIGURES</b>	<b>FIGURES JEUNESSE</b>
	<b>12:30</b>	<b>12:45</b>		<b>AdAS FIGURES (approximate time)</b>	<b>FIGURES NAA (heure approximative)</b>
	12:00	13:30		LUNCH/DINER	
	<b>13:30</b>	<b>14:20</b>	9	<b>Finals - SENIOR DUET TECH</b>	<b>Finales - DUO TECH SENIOR</b>
	<b>14:30</b>	<b>17:30</b>	30	<b>Finals - JUNIOR DUET TECH</b>	<b>Finales - DUO TECH JUNIOR</b>
	<b>17:30</b>	<b>17:45</b>	2	<b>Finals - JUNIOR/SENIOR MIXED DUET TECH</b>	<b>Finales - DUO MIXTE TECH JUNIOR/SENIOR</b>
	17:00	18:30		DINNER/SOUPER	
	18:00	18:05		<i>TRAINING WITH MUSIC - COMBO</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - COMBO</i>
	18:05	18:50		<i>TRAINING WITH MUSIC - ACROBATIC ROUTINE</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE ACROBATIQUE</i>
	<b>18:50</b>	<b>19:00</b>	1	<b>Finals - FREE COMBINATION</b>	<b>Finales - COMBINAISON LIBRE</b>
<b>19:00</b>	<b>20:30</b>	16	<b>Finals - ACROBATIC ROUTINE</b>	<b>Finales - ÉQUIPE ACROBATIQUE</b>	

<b>THU/JEU 14/03</b>	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
	<b>08:00</b>	<b>09:40</b>	18	<b>Finals - SENIOR SOLO FREE</b>	<b>Finales - SOLO LIBRE SENIOR</b>
	<b>09:45</b>	<b>12:30</b>	30	<b>Finals - JUNIOR SOLO FREE</b>	<b>Finales - SOLO LIBRE JUNIOR</b>
	<b>12:35</b>	<b>13:15</b>		<b>AdAS SOLO &amp; Mixed Ability DUET (approximate time)</b>	<b>SOLO NAA &amp; DUO Habiletés mixtes (heure approximative)</b>
	<b>13:30</b>	<b>13:45</b>		<b>AWARDS - AdAS Solo &amp; Mixed Ability Duet</b>	<b>RÉCOMPENSES - Solo NAA &amp; Duo Habileté Mixte</b>
	13:00	14:30		LUNCH/DINER	
	13:30	14:35		<i>TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM PRELIMS</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - PRELIMS ÉQUIPE 13-15</i>
	<b>14:45</b>	<b>17:00</b>	21	<b>Prelim - YOUTH TEAM</b>	<b>Prelims - ÉQUIPE JEUNESSE</b>
	17:00	18:30		DINNER/SOUPER	
	17:15	17:35		<i>TRAINING WITH MUSIC - SENIOR TEAM TECH</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE TECH SENIOR</i>
	17:35	18:45		<i>TRAINING WITH MUSIC - JUNIOR TEAM TECH</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE TECH JUNIOR</i>
	<b>19:00</b>	<b>19:50</b>	7	<b>Finals - SENIOR TEAM TECH</b>	<b>Finales - ÉQUIPE TECH SENIOR</b>
<b>19:50</b>	<b>22:00</b>	22	<b>Finals - JUNIOR TEAM TECH</b>	<b>Finales - ÉQUIPE TECH JUNIOR</b>	

<b>FRI/VEN 15/03</b>	07:00			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
	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>34</b>	<b>Finals - YOUTH SOLO (BOYS &amp; GIRLS)</b> (seeded draw from figures results)	<b>Finales - SOLO JEUNESSE (GARÇONS &amp; FILLES)</b> (ordre de passage selon résultats figures)
	11:30	12:30		LUNCH/DINER	
	<b>12:30</b>	<b>13:15</b>	<b>8</b>	<b>Finals - SENIOR DUET FREE</b>	<b>Finales - DUO LIBRE SENIOR</b>
	<b>13:30</b>	<b>16:30</b>	<b>29</b>	<b>Finals - JUNIOR DUET FREE</b>	<b>Finales - DUO LIBRE JUNIOR</b>
	<b>16:30</b>	<b>16:45</b>	<b>2</b>	<b>Finals - SENIOR MIXED DUET FREE</b>	<b>Finales - DUO MIXTE LIBRE SENIOR</b>
	16:30	18:00		DINNER/SOUPER	
	<b>16:45</b>	<b>22:00</b>		<b>CUASL NATIONAL CHAMPIONSHIPS</b>	<b>CHAMPIONNATS CANADIENS LUCNA</b>

<b>SAT/SAM 16/03</b>	07:00			Access to dressing rooms	Accès aux vestiaires
	07:00			Access to pool	Accès à la piscine
	07:15	08:00		Lap & Routine WARM-UP	ÉCHAUFFEMENT en longueur + routines
	<b>08:00</b>	<b>11:00</b>	<b>28</b>	<b>Finals - YOUTH DUET</b> (seeded draw from figures results)	<b>Finales - DUO JEUNESSE</b> (ordre de passage selon résultats figures)
	<b>11:00</b>	<b>11:10</b>	<b>1</b>	<b>Finals - YOUTH MIXED DUET</b> (seeded draw from figures results)	<b>Finales - DUO MIXTE JEUNESSE</b> (ordre de passage selon résultats figures)
	11:30	13:00		LUNCH/DINER	
	11:10	11:30		<i>TRAINING WITH MUSIC - SENIOR TEAM FREE</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE LIBRE SENIOR</i>
	11:30	12:30		<i>TRAINING WITH MUSIC - JUNIOR TEAM FREE</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE LIBRE JUNIOR</i>
	<b>12:30</b>	<b>13:15</b>	<b>6</b>	<b>Finals - SENIOR TEAM FREE</b>	<b>Finales - ÉQUIPE LIBRE SENIOR</b>
	<b>13:30</b>	<b>15:30</b>	<b>16</b>	<b>Finals - JUNIOR TEAM FREE</b>	<b>Finales - ÉQUIPE LIBRE JUNIOR</b>
	15:30	16:30	<b>TBC</b>	<b>PARENT INFORMATION SESSION</b> <i>High Performance Update</i>	<b>SÉANCE D'INFORMATION POUR LES PARENTS</b> <i>Mise à jour Haute Performance</i>
	15:40	16:20		<i>TRAINING WITH MUSIC - 13-15 TEAM</i>	<i>ENTRAINEMENT AVEC MUSIQUE - ÉQUIPE 13-15</i>
	<b>16:30</b>	<b>17:45</b>	<b>12</b>	<b>Finals - YOUTH TEAM</b>	<b>Finales - ÉQUIPE JEUNESSE</b>
	17:30	18:30		DINNER/SOUPER	
<b>18:30</b>	<b>22:00</b>		<b>CUASL NATIONAL CHAMPIONSHIPS</b>	<b>CHAMPIONNATS CANADIENS LUCNA</b>	

<b>SUN/DIM 17/03</b>	08:00	16:30		<b>CUASL NATIONAL CHAMPIONSHIPS</b>	<b>CHAMPIONNATS CANADIENS LUCNA</b>
--------------------------	-------	-------	--	-------------------------------------	-------------------------------------