

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2019-2020

2019/2020	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J11 (2009)			14h à 16h					Obtenir le Brevet Aviron de Bronze
								Participer à la journée : de l'ergo en décembre, de l'épreuve au sol en janvier, et de l' AVIRAID en juin.
J12 (2008)			14h à 16h			14h à 16h		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et / ou Argent
								Et / ou participer à 1 ou 2 régates
								Participer à 1 ou 2 épreuves du Championnat Jeunes et à l'AVIRAID
J13/J14 (2007/2006)			14h à 16h			14h à 16h		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et / ou Argent et d'or
		A partir de novembre 17h30 à 18h30			A partir d'octobre 17h30 à 19h			Et /ou participer à 1 ou 2 régates
								Et / ou participer aux épreuves du Championnat Jeunes et à la sélection de l'équipe régionale.
J15/J16 (2005/2004)			15h30 à 18h			14h à 16h + à partir de Janvier et en accord avec l'entraîneur 9h ET 14h <small>(possibilité de manger au club)</small>		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et / ou Argent et d'or
		A partir d'octobre 17h30 à 19h30			17h30 à 19h30			Et / ou participer à 1 ou 2 régates
							A partir de novembre Programme maison à voir avec l'entraîneur	Et / ou participer aux sélections des championnats de France
								Et /ou participer aux sélections de l'équipe régionale