

## HORAIRE DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2019-2020

2019/2020	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J17/J18 (2003/2002)		A partir de 17h	15h30 à 18h	A partir de novembre et en accord avec l'entraîneur entraînement à partir de 17h	A partir de 17h	14h à 16h + à partir de <b>Octobre et en accord avec l'entraîneur 9h ET 14h</b> <small>(possibilité de manger au club)</small>	Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et / ou Argent et d'or
								Et / ou participer à 1 ou 2 régates
								Et / ou à participer aux sélections des championnats de France
								Et / ou à participer aux sélections de l'équipe régionale
Senior (2001 et avant)	14h à 16h bateau ou Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 17h	15h30 à 18h ou 18h à 20h	Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 16h	14h à 16h + à partir de <b>Octobre et en accord avec l'entraîneur 9h ET 14h</b> <small>(possibilité de manger au club)</small>	Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 ou 2 régates
								Et / ou participer aux sélections des championnats de France
								Et / ou participer aux sélections de l'équipe régionale et nationale
Masters + de 27 ans = (1993 et avant)	14h à 16h bateau ou Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 17h	15h30 à 18h ou 18h à 20h	Salle entre 14h et 20h en autonomie	A partir de 16h bateau en autonomie	9h	Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 ou 2 régates
								Et / ou participer aux championnats de France
Adultes Loisirs	14h à 16h <b>Seulement pour les pratiquants autonomes</b> <small>Les sorties en bateaux ne pourront se faire qu'après avoir informé l'un des entraîneurs présents</small>	Salle en autonomie 11h30 à 16h00	18h à 20h00	Salle en autonomie 11h30 à 16h00	Salle en autonomie 14h à 16h00	9h45 à 12h00		Participer à des randonnées, Entretenir sa santé et les liens sociaux.