

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2018-2019

2018/2019	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J11 (2008)			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 (2007)			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 à 2 épreuves du Championnat Jeunes et à AVIRAID
J13/J14 (2006/2005)			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 à participer à 1 à 2 régates
								Et ou à participer aux épreuves du Championnat Jeunes et à la sélection de l'équipe régional.
J15/J16 (2004/2003)			15h30 à 18h			17h30 à 19h30		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or
		A partir d'octobre 17h30 à 19h30						Et ou à participer à 1 à 2 régates
						14h à 16h + à partir de Janvier et en accord avec l'entraîneur 9h ET 14h <small>(possibilité de manger au club)</small>	A partir de novembre Programme maison à voir avec l'entraîneur	Et ou à participer aux sélections des championnats de France
								Et ou à participer aux sélections de l'équipe régionale