

# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2022 2023

2022/2023	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J11 (2012)			14h à 16h	<b>OU</b> <b>merci de bien vouloir</b> <b>nous indiquer votre</b> <b>choix</b>		14h à 16h		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze  Participé à la journée de l'ergo en décembre, de l'épreuve au sol en janvier et du CJR en juin.
J12 (2011)			14h à 16h			14h à 16h		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent  Et ou à participer à 1 à 2 régates  Participer à 1 à 2 épreuves du Championnat Jeunes et au CJR
J13/J14 (2010/2009)		<b>A partir de novembre</b> 17h30 à 18h30	14h à 16h		<b>A partir d'octobre</b> 17h30 à 19h	14h à 16h		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or  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 (2008/2007))		<b>A partir d'octobre</b> 17h30 à 19h30	15h30 à 18h		17h30 à 19h30	14h à 16h  ! puis en Octobre, <b>avoir avec l'encadrement,</b> <b>ET selon objectif sportif</b> 2 séances 9h à 11h30 et 15h30 à 18h	<b>A partir de novembre</b> Programme maison à voir avec l'encadrement	Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or  Et ou à participer à 1 à 2 régates  Et ou à participer aux sélections des championnats de France  Et ou à participer aux sélections de l'équipe régionale