

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2022 2023

2022/2023	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J11 (2012)			14h à 16h	OU merci de bien vouloir nous indiquer votre choix		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)		A partir de novembre 17h30 à 18h30	14h à 16h		A partir d'octobre 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))		A partir d'octobre 17h30 à 19h30	15h30 à 18h		17h30 à 19h30	14h à 16h ! puis en Octobre, avoir avec l'encadrement, ET selon objectif sportif 2 séances 9h à 11h30 et 15h30 à 18h	A partir de novembre 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