

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2023 2024

2023/2024	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
Adultes Loisirs	10h à 12h Seulement pour les pratiquants autonomes	Accès sur inscription à la séance de 12h30 à 13h30 (Aviron Santé Avifit) ou séance de 18h30 à 19h30 (Rowning)	18h à 20h00	Salle en autonomie 18h à 19h30 ou Accès sur inscription à la séance de 18h30 à 19h30 (Rowning)		9h45 à 12h00		Participer à des randonnées, Entretien sa santé et les liens sociaux.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
Section Indoor Avifit Rowing Aviron Santé		12h30 à 13h30 (Avifit Santé) 18h30 à 19h30 (RoWning)		18h30 à 19h30 (RoWning)		9h30 à 10h30 (*) (*Seulement pour pratiquants autonomes)		Entretien sa santé et lien sociaux

	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
Cycle initiation Jeunes (voir dates sur site Avironcognac)	UNIQUEMENT en Septembre et Octobre 14h à 16h			UNIQUEMENT en Septembre et Octobre 14h à 16h		Voir par Catégorie de J11 à J18
Cycle initiation Adultes (voir dates sur site Avironcognac)	UNIQUEMENT en Septembre et Octobre 18h à 20h			UNIQUEMENT en Septembre et Octobre 10h à 12h		Voir Adultes Loisirs