

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2023 2024

2023/2024	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J11 (2013)			14h à 16h	OU merci de bien vouloir nous indiquer votre choix		14h à 16h		Obtenir le Brevet Aviron de Bronze
								Participer à la journée de l'ergo en décembre, aux épreuves au sol en janvier et au CJR en juin
J12 (2012)			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 ou 2 épreuves du Championnat Jeunes et au CJR
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
J13/J14 (2011/2010)		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 participer à ou 2 régates 1
								Et ou participer aux épreuves du Championnat Jeunes et à la sélection de l'équipe régional.
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
J15/J16 (2008/2009)		A partir d'octobre 17h30 à 19h30	15h30 à 18h		17h30 à 19h30	15h30 à 18h ! 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 participer à ou 2 régates 1
								Et ou participer aux sélections des championnats de France
								Et ou participer aux sélections de l'équipe régionale