

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2024 2025

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | Objectif sportif |
|-----------------------------|--|---|--------------------|---|----------|---------------------|----------|---|
| Adultes Loisirs Santé | 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, entretenir 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) * sur inscription | | 18h30 à 19h30 (RoWning) * sur inscription | | 10h30 à 12h00 | | Entretien sa santé et les liens 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 |