

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2024 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
J17/J18 (2007/2008)		A partir de 17h	15h30 à 18h	A partir de novembre et en accord avec l'encadrement	A partir de 17h	Pour tous et toute l'année 15h30 à 18h I puis le 21 septembre, 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 NIVEAU 1 et ou NIVEAU 2 et NIVEAU 3
								Et/ou participer à 1 à 2 régates
								Et/ou participer aux sélections des championnats de France
								Et/ou participer aux sélections de l'équipe régionale
Senior (2006 et avant) *(-23 ans, 2005 à 2001)	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 17h	18h à 20h	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 16h	9h15 à 12h et ou 15h30 à 18h	Programme maison à voir avec l'encadrement et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 à 2 régates
								Et/ou participer aux sélections des championnats de France
								Et/ou participer aux sélections de l'équipe régionale et nationale
Masters (+ de 27 ans) (soit 1996 et avant)	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 17h	18h à 20h	Salle à partir de 18h en autonomie	A partir de 16h	9h15	Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30	Participer à 1 à 2 régates
								Et/ou participer aux championnats de France