

## HORAIRES DES SEANCES POUR LA SAISON 2025 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
<b>Adultes Loisirs Santé</b>	<p><b>10h à 12h</b> Seulement pour les pratiquants autonomes</p> <p>et ou</p> <p>Accès sur inscription Séances de Rowning - de 17h à 18h ou - de 18h15 à 19h</p>	<p>Accès sur inscription Séance Avifit Santé de 12h15 à 13h30 <i>arrivée possible au plus tard à 12h30</i></p>	<p><b>18h* à 20h00</b></p> <p><i>*arrivée possible au plus tard à 18h30</i></p>	<p>Salle en autonomie <b>18h à 19h00</b></p> <p>ou</p> <p>Accès sur inscription Séance de Rowning <b>18h15 à 19h</b></p>		<p><b>9h45 à 12h00</b></p>		<p>Participer à des randonnées, entretenir sa santé et les liens sociaux.</p>

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
<b>Section Indoor</b>	<p>Sur inscription Séances de <b>Rowning</b> - de 17h à 18h ou - de 18h15 à 19h</p>	<p>Sur inscription Séance <b>Avifit Santé</b> de 12h15 à 13h30 <i>arrivée possible au plus tard à 12h30</i></p>	<p>De <b>Novembre à Mars</b> <b>1 mercredi sur 2</b> Sur inscription <b>Avifit Santé</b> de 18h30 à 19h30</p>	<p>Sur inscription Séance de <b>Rowning</b> de 18h15 à 19h</p>		<p><b>10h30 à 12h00</b> en Autonomie</p>		<p>Entretenir sa santé et les liens sociaux</p>

	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif
<b>Cycle initiation Jeunes</b> <i>(voir dates sur site Avironcognac)</i>	<p><b>UNIQUEMENT en Septembre et Octobre</b></p> <p>14h à 16h</p>			<p><b>UNIQUEMENT en Septembre et Octobre</b></p> <p>14h à 16h</p>		<p>Découvrir la pratique</p>

## Cycle initiation Adultes

*(voir dates sur site Avironcognac)*

**UNIQUEMENT  
en Septembre  
et Octobre**

18h à 20h

**UNIQUEMENT  
en Septembre  
et Octobre**

10h à 12h

Découvrir la pratique