

# HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2025 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif sportif	
<b>J17/J18</b> <b>(2009/2008)</b>		A partir de 17h	15h30 à 18h	A voir avec l'encadrement Programme maison ou séance au club selon objectif sportif	A partir de 17h	<b>Pour tous et toute l'année</b> <b>15h30 à 18h</b>  puis à partir 4 octobre, <b>voir avec l'encadrement,</b> pour 2 séances 8h30 à 10h30 et 15h30 à 18h	A voir avec l'encadrement Programme maison ou séance au club selon objectif sportif	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	
	<b>Senior</b> (2007 et avant) *-23 ans, (2007 à 2004)	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	Pour tous et toute l'année 15h30 à 18h  puis à partir 4 octobre, voir avec l'encadrement, 2 séances 8h30 à 10h30 et 15h30 à 18h	A voir avec l'encadrement Programme maison ou séance au club selon objectif sportif	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
<b>Masters</b> (+ de 27 ans) (1999 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	8h30 à 10h30	A voir avec l'encadrement Programme maison ou séance au club selon objectif sportif	Participer à 1 à 2 régates	
								Et/ou participer aux championnats de France	