

Entraînements Ecole d'Aviron

Planning général par catégories

Catégories	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
J08		10h30-12h00				
J09		10h30-12h00				
J10		10h30-12h00				
J11		10h30-12h00			13h30-15h00 Après vacances d'Avril	
J12		13h30-16h30		17h45-19h00 Après vacances de Toussaint W au sol	13h00-16h00	Après vacances de Mai W bateau
J13		13h30-16h30		17h45-19h00	9h30-11h30 (A partir du 8 Octobre) 13h00-16h00	Après vacances de Mai W bateau
J14		13h30-16h30		17h45-19h00	9h30-11h30 (A partir du 8 Octobre) 13h00-16h00	Après vacances de Mai W bateau
J15-16	17h30-20h00	15h00-18h00	17h30-20h00	17h30-20h00	8h00-10h45 12h45-15h45	Après vacances de Mai W bateau
J17-18	17h30-20h00	15h00-18h00	17h30-20h00	17h30-20h00	8h00-10h45 12h45-15h45	Après vacances de Mai W bateau

J08-11 : Mercredi > 1h30 multisport et aviron

J12-14 : Mercredi > 1h30 bateau / 45' travail au sol
Vendredi > 1h00 travail au sol
Samedi > séance en fonction des échéances

J15-16 : Mardi ou Jeudi > 1h30 travail au sol
Mercredi > 2h00 bateau / 30' travail au sol
Vendredi > 1h30 travail au sol
Samedi > séance en fonction des échéances

J17-18 : Mardi > 2h00 travail au sol
Mercredi > 2h00 bateau / 30' travail au sol
Jeudi > 2h00 travail au sol
Vendredi > 1h30 travail au sol
Samedi > séance en fonction des échéances