

Les entraînements au club d'Aviron pour les Juniors (du 8 Janvier au 18 mars)

Ci-joint le 3eme planning d'entraînements. Ce sont des prévisions! Il se peut qu'il y ait quelques modifications.

Dans ce cas, vous serez prévenu suffisamment à l'avance... Merci de nous prévenir pour vos absences! La participation à l'ensemble des stages est de 20€ à régler par chèque à l'ordre de l'ACLA en début de stage. Fred et Adrien.

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<i>Semaine du 8 au 14 Janvier</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h30 à 18h	9h30 à 12h30
<i>Semaine du 15 au 21 Janvier</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	Pige sur 2000m 9h à 17h30	Pige sur 2000m 9h à 12h30
<i>Semaine du 22 au 28 Janvier</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h30 à 18h	9h30 à 13h30
<i>Semaine du 29 au 4 février</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h30 à 18h	9h30 à 13h30 B4
<i>Semaine du 5 au 11 février</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	TEST ERGO 9h à 12h	Repos
<i>Semaine du 12 au 18 février</i>	Repos	Repos	Stage club 9h à 17h30	Stage club 9h à 17h30	Stage club 9h à 12h	Stage club 9h à 17h30	Stage club 9h à 12h
<i>Semaine du 19 au 25 février</i>	Repos	Repos	Repos	Stage club 9h à 17h30	Stage club 9h à 12h	Stage club 9h à 17h30	Stage club 9h à 12h
<i>Semaine du 26 au 4 mars</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h à 18h	TDR club n°2 9h30 à 12h30
<i>Semaine du 5 au 11 mars</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	TDR Marignane	TDR Marignane
<i>Semaine du 12 au 18 mars</i>	Repos	14h à 20h	15h30 à 18h	Repos	14h à 20h	8h à 10h	Coupe Rhone Alpes Aiguebelette Journée