

## *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>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h30 à 18h	9h30 à 12h30
<i>Semaine du 15 au 21 Janvier</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	<b>Pige sur 2000m</b> 9h à 17h30	<b>Pige sur 2000m</b> 9h à 12h30
<i>Semaine du 22 au 28 Janvier</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h30 à 18h	9h30 à 13h30
<i>Semaine du 29 au 4 février</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h30 à 18h	9h30 à 13h30 <b>B4</b>
<i>Semaine du 5 au 11 février</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	<b>TEST ERGO</b> <b>9h à 12h</b>	<b>Repos</b>
<i>Semaine du 12 au 18 février</i>	<b>Repos</b>	Stage club 9h à 17h30	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>	Stage club 16h à 19h30	Stage club 9h à 17h30	Stage club 9h à 12h
<i>Semaine du 19 au 25 février</i>	<b>Repos</b>	<b>Repos</b>	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 26 au 4 mars</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	9h30 à 12h30 15h à 18h	<b>TDR club n°2</b> 9h30 à 12h30
<i>Semaine du 5 au 11 mars</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	<b>TDR Marignane</b>	<b>TDR Marignane</b>
<i>Semaine du 12 au 18 mars</i>	<b>Repos</b>	14h à 20h	15h30 à 18h	<b>Repos</b>	14h à 20h	<b>8h à 10h</b>	<b>Coupe Rhone Alpes</b> <b>Aiguebelette</b> <b>Journée</b>