



HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

SAISON 2026 - 2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jeunes 10 ans - 18 ans		17H30 - 20H00	14H00 - 17H00		17H30 - 20H00	10H00 - 12H00 14H00 - 17H00	
Adultes Loisirs		14H00 - 17H00 (confirmés)	17H30 - 18H30 (PPG)	17H30 - 18H30 (PPG)		9H30 - 12H30	9H30 - 12H30
Adultes Compétitions		14H00 - 17H00	18H00 - 20H00	18H00 - 20H00	18H00 - 20H00	9H30 - 12H30	9H30 - 12H30
Avifit	18H00 - 19H00	12H30 - 13H30		18H45 - 19H45			

AVIFIT : séance en salle sur des rameurs, animée par un coach

PPG : Préparation Physique Généralisé : renforcement musculaire adapté à l'athlète

INFORMATIONS : Jeunes : Julien 07 66 16 30 12

Adultes : Christine 07 49 47 29 90

Avifit : Laurence 06 82 51 97 74