	Loisirs	U13- U15	U17 - U21	Performance	Compétiteurs nationaux	Sport scolaire facultatif SSF	Initiation
lundi	17:00						
	18:00	Départs dès 18h00 pas de coaching Entraîneurs selon disponibilité					
	19:00			18:15 - 20:15 J+S / Diana	18:15 - 20:15 Rolandas		
	20:00						
mardi	17:00						
	18:00	pas avant 18:30 Entraînements individuels					
	19:00			18:00 - 20:00 J+S / Diana	18:00 - 20:00 Rolandas		
	20:00						
mercredi	08:00						
	09:00	08:30 - 11:00 Ramer en rose					08:30 - 11:00 Ramer en rose
	10:00						
	16:00						
	17:00		16:00 - 17:45 Rolandas				
	18:00	Départs dès 18:00 L3 Coaching sur demande Entraîneurs selon disponibilité					
	19:00						
	20:00				pas avant 18h15		
jeudi	17:00						
	18:00	pas avant 18:15 Entraînements individuels (clé nécessaire)					
	19:00			18:00 - 20:00 Moniteur J+S	18:00 - 20:00 Rolandas		
	20:00						
vendredi	17:00						
	18:00						
	19:00						
	20:00			18:00 - 20:00 Rolandas			
samedi	07:00	8:00-10:00 L1 / L2 Rolandas					
	08:00						
	09:00						
	10:00						
	11:00		10:30 - 12:30 Rolandas	10:00 - 12:00 J+S	10:00 - 10:00 J+S		
	12:00						
dimanche	07:00	Entraînements individuels ou groupes whatsapp (clé nécessaire)					
	08:00						
	09:00						
	10:00						