

	Loisirs	U13- U15	U17 - U21	Performance	Compétiteurs nationaux	Sport scolaire facultatif SSF	Initiation
lundi	17:00						
	18:00						
	19:00	Départs dès 18h15 pas de coaching, groupes mélangés					
	20:00	Entraîneurs selon		18:30 - 20:30 Rolandas - Diana			Cours initiation
mardi	17:00						
	18:00						
	19:00	pas avant 18:30					
	20:00	Entraînements individuels		18:00 - 20:00 Rolandas			
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 - 18:00 Moniteur J+S			7 x Sport fac 16:00 - 18:00 Rolandas	
	18:00	Départs dès 18:15 L3 Coaching par Roli sur demande.					
	19:00	Bateaux par niveau.					
	20:00	Entraîneurs selon disponibilité			18:30 - 20:30 J+S		Cours initiation
jeudi	17:00						
	18:00						
	19:00	pas avant 18:30					
	20:00	Entraînements individuels (clé nécessaire)		18:00 - 20:00 Moniteur J+S	18:00 - 20:00 Rolandas		
vendredi	17:00						
	18:00						
	19:00						
	20:00			18:00 - 20:00 Moniteur J+S	18:00 - 20:00 Rolandas		Cours initiation
samedi	07:00						
	08:00	8:00-10:00 L1 / L2 Coaching Rolandas 1/2 ou individuel				Régates 1/2	Cours initiation
	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						
	08:00						
	09:00	Entraînements individuels ou groupes whatsapp (clé nécessaire)					
	10:00						