



SAISON 2012 AVIRON DE MER

Mercredi Après-midi (groupe - de 18 ans)

-JANVIER:

Mercredi 03: 14h
Mercredi 11: **15h**
Mercredi 18: 14h
Mercredi 25: **15h**

-FEVRIER:

Mercredi 01: 14h
Mercredi 08: 14h
Mercredi 29: **15h**

-MARS:

Mercredi 07: 14h
Mercredi 14: **15h**
Mercredi 21: 14h
Mercredi 28: **15h**

- AVRIL:

Mercredi 04: 14h
Mercredi 25: **15h**

-MAI:

Mercredi 02: 14h
Mercredi 09: **15h?**
Mercredi 16: 14h
Mercredi 23: **15h**
Mercredi 30: 14h

-JUIN:

Mercredi 06: **15h**
Mercredi 13: 14h
Mercredi 20: 14h

INFOS: L'horaire indiqué correspond au début de la séance, **RDV club**. Merci de ne pas arriver après 14h15 ou 15h15 pour faciliter la mise en place des équipages.

Si retard ou indisponibilité, prévenir Sophie Guyon au 0611467617.

En cas d'intempéries, la séance sur l'eau sera remplacée par une séance « in-door » sur les ergomètres.

La salle d'ergomètre sera ouverte dès 14h pour commencer l'échauffement.

Les entraînements du mercredi seront interrompus pendant les congés scolaires.