

RAMEURS COMPETITEURS

Catégorie	Année	Jours et heures entraînements		Commentaires
Benjamins	2004-2005	Mercredi ou samedi	14h-16h	Si vraiment trop petits ou turbulents : impossible de les prendre (sécu !)
Minimes	2002-2003	Mercredi	14h-17h	<u>2 séances par semaine</u> A partir de la Toussaint, ceux qui ne s'inscrivent pas dans le "cursus compétition" (c'est-à-dire 2 fois minimum par semaine + présence aux compétitions + motivation) : que le samedi après-midi
		Samedi	14h-17h	
		+ si possible un soir et/ou dimanche matin	Un soir après l'école et dimanche : 9h	
Cadets	2000-2001	Mercredi	14h-17h	<u>3 séances minimum par semaine</u>
		Vendredi ou un autre soir dans la semaine	Après l'école	
		Samedi	14h-17h	
		Dimanche	9h-12h	
Juniors	1998-1999	Les diriger vers Pénélope. Inscription des nouveaux si sport déjà avant + engagement à venir minimum 5 fois par semaine + potentiel physique qui semble intéressant		
Séniors	A partir de 1997	Les envoyer à Benoît		

RAMEURS LOISIRS

Catégorie	Année	Jours et heures entraînements		Commentaires
Jeunes et adultes	1998-1999 et à partir de 1997	Mardi		
			18h-20h45	Pour tous : salle ergo
			18h30-20h45	Titulaires aviron d'argent et d'or : sortie possible
			A partir de 18h30	A partir de début novembre : Tank à ramer avec I.Desmidt Inscription Doodle
		Mercredi	18h-20h45	Pour tous : sortie sur l'eau ou salle ergo ou muscu
			A partir de 18h30	Confirmés uniquement : A partir de début novembre : Tank à ramer avec O.Vives Inscription Doodle
		Jeudi		
			18h30-20h45	Pour tous : sortie sur l'eau ou salle ergo
			A partir de 18h30	Débutants uniquement : A partir de début octobre : Tank à ramer avec H.Dagommer Inscription Doodle
		Vendredi	12h30-14h	Sortie sur l'eau pour tous.
		Samedi	8h30-10h30	Rameurs confirmés
			10h30-12h30	Rameurs débutants et 1-2 ans d'aviron
		Dimanche		Uniquement les rameurs titulaires de l'aviron d'or