



## PLANNING DES ACTIVITÉS Saison 2019-2020

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche									
Hugo->	Hugo : repos						Hugo : repos									
Calvin->	Calvin : repos	Calvin : repos														
8h30		réservé scolaires ou groupes éventuels	cours loisirs (Calvin)	réservé scolaires ou groupes éventuels	entretien matériels et préparation des régates ***** réservé scolaires ou groupes	séance loisirs autonomes (Calvin)	séance loisirs autonomes (Calvin)	entraînement compétiteurs catégories J15 à J18 (Hugo)	séance loisirs autonomes	entraînement compétiteurs catégories J15 à J18 (Calvin)						
9h00																
9h30																
10h00																
10h30		pilates Alexandre Barbaux (cours privé)	séance loisirs autonomes (Calvin)	aviron santé en bateau ou en salle (Hugo)												
11h00																
11h30																
12h00																
12h30		pilates Alexandre Barbaux (cours privé)														
13h00																
13h30																
14h00	séance loisirs autonomes (Patrick)	réservé scolaires ou groupes éventuels	sport santé en salle (Alexandre)	entraînement compétiteurs catégories J15 à J18 (Hugo)	entraînement compétiteurs catégories J10 à J14 (Calvin)	sport santé en salle (Alexandre)		réservé scolaires ou groupes éventuels	entraînement compétiteurs catégories J10 à J14 (Hugo-Calvin)							
14h30																
15h00																
15h30																
16h00																
16h30																
17h00																
17h30																
18h00																
18h30	entraînement toutes catégories en salle (PPG ou musculation) (Bertrand)	entraînement toutes catégories (1/10 -> 30/3 en salle) (Hugo)	AVIFIT (Hugo)													
19h00																
19h30																
20h00																
20h30																
21h00																

Nous acceptons chèques sports, chèques vacances, chèques jeunes 01, carte Pass Région

**ATTENTION :** les séances "aviron-sport-santé" peuvent être déplacées en fonction de l'occupation des coaches (affichage glissant sur 2 semaines)