

	Loisirs	U17 - U19	U13- U15	Performance	Compétiteurs nationaux	Sport scolaire facultatif SSF	Initiation
<b>lundi</b>	17:00 18:00 19:00 20:00 Départs dès 18h15 pas de coaching, groupes mélangés Entraîneurs selon			pas avant 18h30	18:00 - 20:00 Rolandas		
<b>mardi</b>	17:00 18:00 19:00 20:00 pas avant 18:30 Entraînements individuels	18:00 - 20:00 Rolandas			18:00 - 20:00 Moniteur J+S		
<b>mercredi</b>	08:00 09:00 10:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 08:30 - 11:00 Ramer en rose Départs dès 18:15 Coaching par Roll sur demande. Bateaux par niveaux. Entraîneurs selon		16:00 - 18:00 Aïsha / Rolandas	pas avant 18h30			08:30 - 11:00 Ramer en rose
<b>jeudi</b>	17:00 18:00 19:00 20:00 pas avant 18:30 Entraînements individuels (clé nécessaire)	18:00 - 20:00 Moniteur J+S			18:00 - 20:00 Rolandas		
<b>vendredi</b>	17:00 18:00 19:00 20:00	18:00 - 20:00 Moniteur J+S		18:00 - 20:00 Rolandas	18:00 - 20:00 Rolandas		
<b>samedi</b>	07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 ... - 09:45 Entraînements individuels ou groupes whatsapp	10:00 - 12:00 Moniteur J+S	10:30 - 12:30 Matteo Sevan	8:00-10:00 Rolandas	10:00-12:00 Rolandas		
<b>dimanche</b>	07:00 08:00 09:00 10:00 Entraînements individuels ou groupes whatsapp (clé nécessaire)						