



CLUB NAUTIQUE DE CLAOUEY

PROGRAMME ECOLE AVIRON 2019

ENTRAINEURE : CLAIRE BRUN

ecolaviron@cnclaouey.com



	DATES	HORAIRES	PROGRAMME	REGATES
JUILLET	Mardi 02	14h - 17h		
	Vendredi 05	9h - 12h		
	Dimanche 07	9h30 REUNION	COURSE A 10h30	FESTIRAMES
	Mardi 09	9h - 12h		
	Vendredi 12	14h - 17h		
	Mardi 16	14h - 17h		
	Vendredi 19	9h - 12h		
VACANCES ECOLE AVIRON : DU LUNDI 22/07 INCLUS				
AOUT	AU LUNDI 19 AOUT INCLUS			
	Mardi 20	9h - 12h		
	Vendredi 23	9h - 12h		
	Mardi 27	14h - 17h		
	Vendredi 30	14h - 17h		



**CLUB
NAUTIQUE DE
CLAOUÉY**

PROGRAMME ECOLE AVIRON 2019
ENTRAINEURE : CLAIRE BRUN
ecolaviron@cnclaouey.com



	DATES	HORAIRES	PROGRAMME	REGATES
SEPTEMBRE	Mercredi 4	14h-17h	entrainement à terre	
	Samedi 7	9 h-12h	bateau	forum des associations 14h 17h
	Mercredi 11	14h-17h	bateau	
	Samedi 14	14h-17h	bateau	
	Mercredi 18	14h-17h	entrainement à terre	<i>Footing etirement gainage</i>
	Samedi 21	X	Pas d'entrainement	
	Mercredi 25	X	Pas d'entrainement	
	Samedi 28	X	Pas d'entrainement	
OCTOBRE	Mercredi 2	14h-17h	entrainement à terre	<i>Footing etirement gainage</i>
	samedi 5	14h-17h	entrainement à terre	<i>Test incremental</i>
	Mercredi 9	14h-17h	bateau	
	Samedi 12	14h-17h	bateau	
	Mercredi 16	14h-17h	entrainement à terre	<i>Footing etirement gainage</i>
	Samedi 19	14h-17h	entrainement à terre	<i>Footing etirement gainage</i>
	Mardi 22	9h-12h	bateau	
	Jeudi 24	14h-17h	bateau	
	vendredi 25	14h-17h	bateau/ergo	<i>ntrainement reservé aux j15=>j18</i>
	Mardi 29	14h-17h	bateau	
	Jeudi 31	14h-17h	bateau	