

Planning des entraînements canoë-kayak vertou

<i>catégorie</i>	<i>Lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>
groupe 1 jeune			13h45-15h45			
groupe 2 jeune			16h00-18h00			
groupe slalom		18h00-21h00 semaine pair			19h00-21h00	14h00-16h00
polo équipe 1	19h00-21h00		19h00-21h00		19h00-21h00	9h00-12h00
polo équipe 2	19h00-21h00		19h00-21h00			9h00-12h00
polo équipe 3	19h00-21h00		19h00-21h00			9h00-12h00
polo équipe 4			19h00-21h00			9h00-12h00
groupe adulte						9h30-12h00

légende:  Entraînement dirigé
 Entraînement en autonomie

Trêve hivernale du groupe 1 possible à partir du 7 décembre, reprise le 1 mars, 8 février 2017 cours de 14h00 à 16h00 groupe 2

les jeunes du groupe 1 et 2 ainsi que les adultes peuvent passer en entraînement dirigé en slalom et polo sur demande

Cours hors vacances scolaires avec les initiateurs adultes, selon disponibilité sinon pas de cours durant les vacances scolaires

Planning Piscine

samedi	horaire	groupe	encadrants
01-oct	11h50-13h00	jeune	Tony- Gaël
15 oct	11h50-13h00	jeune	Tony- Gaël
5 nov	11h50-13h00	adulte	Tony- Gaël
12 nov	11h50-13h00	adulte	Tony- Gaël
19 nov	11h50-13h00	adulte	Tony- Gaël
7 janv	11h50-13h00	adulte	Tony- Gaël
14 janv	11h50-13h00	jeune	Tony- Gaël
21 janv	11h50-13h00	jeune	Tony- Gaël
28 janv	11h50-13h00	jeune	Tony- Gaël
4 fevrier	11h50-13h00	jeune	Tony- Gaël

Horaire : 12h00 / 13h00

Placements et nettoyage des kayaks avant la séance piscine:

*en matinée pour les adultes

*en cours école de pagaie le mercredi d'avant

Rendez vous à la piscine à 11h50, départ du minibus du club à 13h15

Retour du minibus à 13h20 au club, aide pour le déchargement nécessaire

Maillot de bain et bonnet de bain nécessaire

Prévenir le responsable si votre jeune peut partir seul