

SEANCES LOISIRS ADULTES 2017/2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
9						9h Débutants et Confirmés Ile Verte 12h	9h Débutants et Confirmés Pont d'Oxford 12h	
10								
11								
12	12h Débutants et Confirmés	12h Débutants et Confirmés	12h Débutants et Confirmés	12h Autonome	12h Débutants et Confirmés			
13	Pont d'Oxford 14h	Ile Verte 14h	Pont d'Oxford 14h	Ile Verte 14h	Pont d'Oxford 14h			
14								
15								
16								
17								
18	18h Débutants et Confirmés		18h Débutants et Confirmés	18h Débutants et Confirmés				
19	Ile Verte 20h		Ile Verte 20h	Pont d'Oxford 20h				
20								

Base de l'Ile Verte : 37, quai Jongkind, 38 000 Grenoble

Base du pont d'Oxford : 160, rue des martyrs, 38 000 Grenoble

- Les séances commencent et finissent aux horaires indiqués

⚠ Il n'y a **pas de limitation du nombre de séances**. Une fois inscrit au club, vous avez la possibilité de faire les séances qui vous conviennent.

- Au passage à **l'heure d'hiver** (fin octobre) les séances du soir (18h-20h) se feront en salle (ergo, muscu/fitness...) jusqu'en mars.

- Ce planning pourra connaître des variations pendant les vacances scolaires et en particulier fermeture du club pendant les vacances de Noël

Les personnes qui le souhaitent peuvent venir dans d'autres créneaux horaires

-Sur l'eau dans les créneaux d'ouverture du club: Sous la responsabilité du moniteur présent, il doit avoir autorisé la sortie au préalable

-Au sol dans les créneaux d'ouverture du club: Sous la responsabilité du moniteur présent qui doit être informé de votre présence

-En dehors des créneaux d'ouverture du club: La sortie se fait sous la responsabilité d'un membre licencié du club titulaire d'un diplôme fédéral.

Les participants devront être membres licenciés de l'Aviron Grenoblois

Les participants devront être déclarés autonomes par l'Aviron Grenoblois (titulaire du brevet d'or) et avec un certificat médical à jour

La séance se fera sous la responsabilité d'un adhérent du club de niveau initiateur au moins

le responsable de la séance devra inscrire la séance sur le cahier de sortie et prévenir au moins la veille par mail à l'adresse info@aviron-grenoblois.com