



ACKVL: Calendrier Hebdomadaire 2015 – 2016

| Périodes | Horaires | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-----------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| De la Rentrée à la Toussaint (01/09 – 17/10) | 14h- 17h00 | | École de Pagaies Base St Denis | | Renforcement musculaire Salle M.Millet St jean (16h45-18h15) | Loisirs Sportifs <i>Voir sur site internet</i> Ec. de Pagaies Base St Denis |
| | 18h -20h | Séance Ent. PPG ou Slalom Base St Denis | | Entrain.Descente(Thomas) Base St Denis | Séance Ent. Slalom Base St Denis | |
| | 20h - 22h | Natation - Esquimautage Palais des Sports | Natation – Esquimautage Centre Aquatq. St Jean | | | |
| De la Toussaint à Pâques (02/11 -01/04) | 14h- 17h00 | | École de Pagaies Base St Denis | | Renforcement musculaire Salle M.Millet St jean (16h45-18h15) | Loisirs Sportifs <i>Voir sur site internet</i> Ec. de Pagaies Base St Denis |
| | 18h -20h00 | Renforcement Musc Village Sportif St Denis | | Entrain. Descente(Thomas) Base St Denis | Séance Ent. Slalom Base St Denis | |
| | 20h - 22h | Natation - Esquimautage Palais des Sports | Natation – Esquimautage Centre Aquatq. St Jean | | | |
| De Pâques aux Vacances d'été (18/04 – 01/07) | 14h- 17h00 | | École de Pagaies Base St Denis | | Renforcement musculaire Salle M.Millet St jean (16h45-18h15) | Loisirs Sportifs <i>Voir sur site internet</i> Ec. de Pagaies Base St Denis |
| | 18h -20h | Séance Ent. PPG ou Slalom Base St Denis | | Entrain. Descente(Thomas) Base St Denis | Séance Ent. Slalom Base St Denis | |
| | 20h - 22h | Natation - Esquimautage Palais des Sports | Natation -Esquimautage Centre Aquatq. St Jean | | | |
| Été 2016 | 14h- 17h00 | | | | Loisirs Sportifs <i>Voir sur site internet</i> | |

| | |
|--|----------------------------------------------------|
| | École de Pagaie (Initiation Débutant) |
| | Initiation à la compétition (Pagaie Verte minimum) |
| | Compétition (Niveau N3 minimum) |
| | Loisirs Sportifs |

*Prévenez de votre présence ou absence inhabituelle à une séance.

*Les différents entraînements seront adaptés en fonction du calendrier annuel des sorties et du public présent, ainsi que des conditions climatiques.

*Un niveau minimum sera requis pour toutes les séances nocturnes (à partir de la Toussaint et jusqu'à Pâques) par le responsable de séance.

*D'autres séances pourront être ouvertes sous la responsabilité d'un référent après accord du comité directeur.