

**ECOLE DE SPORT DIVISION 3 / POLE LOISIR
PROGRAMME AUTOMNE 2009**

		POLE LOISIR + 15 ANS (1 séance/semaine au choix)					
		Junior 11-15 ans		Enfant 8-11 ans			
M.	9/9	inscriptions				M.	9/9
S.	12/9	14:30-18:30	Rivedoux		S.	12/9	
M.	16/9			14:30-18:30	La Flotte	M.	16/9
S.	19/9	14:30-18:30	La Flotte			S.	19/9
M.	23/9			14:30-18:30	Rivedoux	M.	23/9
S.	26/9	14:30-18:30	Rivedoux			S.	26/9
M.	30/9			14:30-18:30	La Flotte	M.	30/9
S.	3/10	14:30-18:30	La Flotte			S.	3/10
M.	7/10			14:30-18:30	Rivedoux	M.	7/10
S.	10/10	14:30-18:30	Rivedoux			D.	11/10
M.	14/10			14:30-18:30	La Flotte	M.	14/10
S.	17/10	14:30-18:30	La Flotte			S.	17/10
M.	21/10			14:30-18:30	Rivedoux	M.	21/10
S.	24/10	14:30-18:30	Rivedoux			S.	24/10
L.	26/10			09:00-12:00*	La Flotte	L.	26/10
M.	27/10			10:00-13:00*	La Flotte	M.	27/10
M.	28/10			13:00-16:00*	La Flotte	M.	28/10
J.	29/10	13:30-16:30*	La Flotte			J.	29/10
V.	30/10	14:00-17:00*	La Flotte			V.	30/10
S.	31/10	14:00-17:00*	La Flotte			S.	31/10
M.	4/11			14:30-18:00	La Flotte	M.	4/11
S.	7/11	14:30-18:00	Rivedoux			S.	7/11
M.	11/11			14:30-18:00	Rivedoux	M.	11/11
S.	14/11	14:30-18:00	La Flotte			S.	14/11
M.	18/11			14:30-18:00	La Flotte	M.	18/11
S.	21/11	14:30-18:00	Rivedoux			S.	21/11
M.	25/11			14:30-18:00	Rivedoux	M.	25/11
S.	28/11	14:00-17:30	La Flotte			S.	28/11
M.	2/12			14:00-17:30	La Flotte	M.	2/12
S.	5/12	Pot de fin de saison, hivernage				S.	5/12

En cas d'absence à un entraînement, il est indispensable de prévenir le club au plus tôt en laissant un message
au 05 46 09 50 57 ou par mail à : cnpa.iledere@orange.fr

**ECOLE DE SPORT DIVISION 1 ET DIVISION 2
PROGRAMME AUTOMNE 2009**

TYKA - SL		
	inscriptions	
M. 9/9		M. 9/9
S. 12/9		S. 12/9
M. 16/9	14:30-18:30 Entraînement La Flotte	M. 16/9
S. 19/9	14:30-18:30 La Flotte-Riv : Convoyage	S. 19/9
M. 23/9	14:30-18:30 Entraînement Rivedoux	M. 23/9
S. 26/9	14:30-18:30 Entraînement Rivedoux	S. 26/9
M. 30/9	14:30-18:30 Entraînement Rivedoux	M. 30/9
S. 3/10	14:30-18:30 Entraînement Rivedoux	S. 3/10
M. 7/10	14:30-18:30 Rivedoux-Chatelaillon : Convoyage	M. 7/10
D. 11/10	Régate Ligue Chatelaillon	D. 11/10
M. 14/10	14:30-18:30 Chatelaillon-Rivedoux : Convoyage	M. 14/10
S. 17/10	14:30-18:30 Entraînement Rivedoux	S. 17/10
M. 21/10	14:30-18:30 Rivedoux-La Flotte : Convoyage	M. 21/10
S. 24/10		S. 24/10
L. 26/10		L. 26/10
M. 27/10		M. 27/10
M. 28/10	14:30-18:30 Entraînement La Flotte	M. 28/10
J. 29/10	Stage national Quiberon ou navigation libre à La Flotte	J. 29/10
V. 30/10		V. 30/10
S. 31/10	Régate Interligue Quiberon	S. 31/10
D. 1/11		D. 1/11
M. 4/11	14:00-18:00 Entraînement La Flotte	M. 4/11
S. 7/11		S. 7/11
M. 11/11	14:00-18:00 Prépa physique/prépa matos La Flotte	M. 11/11
S. 14/11	14:00-18:00 Entraînement La Flotte (ou convoyage)	S. 14/11
D. 15/11	Régate Ligue La Flotte ou Rivedoux	D. 15/11
M. 18/11	14:00-18:00 Entraînement La Flotte (ou convoyage)	M. 18/11
S. 21/11	14:00-18:00 Entraînement Rivedoux	S. 21/11
M. 25/11	14:00-18:00 Entraînement Rivedoux	M. 25/11
S. 28/11	14:00-18:00 Entraînement Rivedoux	S. 28/11
M. 2/12	14:00-18:00 Entraînement Rivedoux	M. 2/12
S. 5/12	14:00-18:00 Rivedoux-La Flotte : Convoyage	S. 5/12
M. 9/12		M. 9/12
S. 12/12	Pot fin saison, hivernage	S. 12/12

En cas d'absence à un entraînement, il est indispensable de prévenir le club au plus tôt en laissant un message
au 05 46 09 50 57 ou par mail à : cnpa.iledere@orange.fr