

Séances du mardi en Indoor

A partir du mardi 7 novembre les séances du mardi soir se feront en salle (sur ergomètre mais aussi avec du renforcement musculaire, étirements...).

Elles se feront sur 3 créneaux de 10 personnes maximum et adapté à chaque public :

- 16h15/17h30 : pour les personnes souhaitant conserver une activité physique régulière et adaptée à la pratique de l'aviron en loisir (pas de Doodle d'inscription)
- 17h30/18h45 : pour les personnes souhaitant améliorer leurs conditions physiques pour une pratique de l'aviron plus endurante et confortable (inscription sur Doodle obligatoire)
- 18h45/20h: pour les personnes en recherche de perfectionnement et d'efficacité pour des randonnées longues distance (inscription sur Doodle obligatoire).

Sur ce Doodle d'inscription aux séances (**17h30-18h45** ou **18h45-20h**) :

- Il vous sera demandé de **ne vous inscrire** à l'avance qu'**1 semaine sur 2**. Mais si des créneaux sont libres la veille de la séance, alors vous pourrez vous inscrire à la séance

- De même que pour les personnes accédant aux séances des jeudis ou vendredis, à qui nous demandons de ne s'inscrire qu'aux créneaux libres la veille de la séance

- Il vous sera aussi demandé de **supprimer une réservation** dès que vous savez que vous ne pourrez pas être présent(e)

Pour les personnes qui ont des libertés en fin d'après-midi du mardi, vous aurez toujours la possibilité de venir ramer **en autonomie de 16h15 à 17h30**.