

# Contrôle d'entraînement bateaux courts J15 à S

Samedi 02 Mars 2019

Lieu :

Régates Mâconnaises  
389 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny  
71000 Macon

**Les rameurs devront être au Club à 7H.**

Programme :

**Parcours chronométré de 4000 m : 2 fois 2000m avec un demi tour, réalisé en skiff ou deux sans barreur.**

Prévoir : clés de 10 et 13, vêtements chauds, bouteille d'eau

Contact : Axel Mirbel : 06 50 61 55 90

André Coupat : 06 84 54 45 84



Dimanche 10 Mars : Tête de rivière zone sud-est à Marignane  
pour J17 à Séniors sur sélection



**Bulletin d'inscription au Contrôle d'entraînement J15/S**

**à déposer au club ou à envoyer par mail à [secretariat.cercle.aviron@gmail.com](mailto:secretariat.cercle.aviron@gmail.com)**

**pour le Samedi 23 FEVRIER 2019 au plus tard**

Mon fils (fille) : \_\_\_\_\_

Année naissance : \_\_\_\_\_

- participera  
 ne participera pas

Signature des parents :