

SOMMER 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
AR – Søsporten 06.50 – 08.30 Morgenroning	AR – Søsporten 06.50 – 08.30 Morgenroning	AR – Søsporten 06.50 – 08.30 Morgenroning	AR – Søsporten 06.50 – 08.30 Morgenroning	AR – Søsporten 06.50 – 08.30 Morgenroning	
AR – Søsporten 16.00 – 18.00 Fyraftensroning	AR – Søsporten 17:00 – 20:00 Instruktion af nye medlemmer Indtil 01.07.2018	AR – Søsporten 16:00 – 19:00 Fyraftensroning Tilmelding rokort.dk	AR-Søsporten 17:00 – 20:00 Instruktion af nye medlemmer Indtil 01.07.2018		
AR-Rostadion 17:00 – 19:00 Ungdomstræning	AR – Søsporten 17:00 – 20:00 Fællesroning for seniorer Ingen tilmelding, mød op og klar kl. 17:00	AR-Rostadion 18:00 – 20:00 Motions outrigger træning for frivgne roere med erfaring i coastalroning og eller outriggerroning Tilmelding rokort.dk	AR – Søsporten 17:00 – 19:00 Fællesroning for seniorer Ingen tilmelding, mød op og klar kl. 17:00		
AR-Rostadion 17:00 – 19:00 Motions outrigger træning for øvede outrigger/scullerroere Tilmelding rokort.dk	AR-Rostadion 18:00 – 20:00 Masters kaproning		AR-Rostadion 17:00 – 19:00 Ungdomstræning		
AR-Søsporten 17:30 – 20:00 Sportsroning i coastal båd Tilmelding rokort.dk	AR – Søsporten 20:00 – 21:30 Fællesspisning Tilmelding rokort.dk		AR-Søsporten 17:30 – 20:00 Sportsroning i coastal båd Tilmelding rokort.dk		
			AR-Rostadion 18:00 – 20:00 Masters kaproning		