

UGE AKTIVITETSPLAN AARHUS ROKLUB SOMMER 2018

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/Søndag
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 med efterfølgende morgenkaffe	
AR – Søsporten 16.00 – 18.00 Fyraftensroning for seniorer Tovholder: Søren	AR – Søsporten 17.00 – 20.00 Instruktion af nye medlemmer Indtil 01.07.2018	AR – Søsporten 16.00 – 18.00 Fyraftensroning for seniorer Tovholder: Søren	AR – Søsporten 17.00 – 20.00 Instruktion af nye medlemmer Indtil 01.07.2018	AR-Rostadion 17.00 – 19.00 Motions outrigger træning for øvede outrigger/scullerroere Tilmelding rokort.dk	AR – Søsporten Diverse ture som medlemmer slår op. Følg med på rokort.dk
AR – Søsporten 16.30 – 19.00 Eftermiddagsdame roning Tilmelding nødvendigt. Kontakt Lis for mere info.	AR – Søsporten 17.00 – 20.00 Fællesroning for seniorer Ingen tilmelding, mød op og klar kl. 17:00 Tovholder: Mia	AR – Søsporten 16.30 – 19.00 Eftermiddagsdame roning Tilmelding nødvendigt. Kontakt Lis for mere info.	AR-Søsporten 18.00 – 20.00 Struktureret rotræning i coastal båd Tilmelding rokort.dk		
AR-Rostadion 17.00 – 19.00 Ungdomstræning	AR-Rostadion 18.30 – 21.00 Motions outrigger træning for øvede outrigger/scullerroere	AR – Rostadion 18.30 – 21.00 Senior begynder og fællesroning for let øvede	AR-Rostadion 17.00 – 19.00 Ungdomstræning		
AR-Rostadion 17.00 – 19.00 Motions outrigger træning for øvede outrigger/scullerroere	AR – Søsporten 20.00 – 21.30 Fællesspisning Tilmelding rokort.dk Tovholder: Mia		AR-Søsporten 20.00 – 20.30 Fælles afrunding af roaften, ronetværk – Kaffe og franskbrød! Tovholder: Lene		
AR-Søsporten 17.30 – 20.00 Struktureret rotræning i coastal båd Tilmelding rokort.dk Tovholder: Niels					