

## VINTER 2019/20

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<b>AR-Svømmestadion</b> <b>10:00 – 11.00</b> <b>Svømning</b>  <b>Tovholder: Fritze</b>	<b>AR – Søsporten</b> <b>17:30 – 18:45</b> <b>Struktureret</b> <b>Tirsdags træning</b>  <b>Tilmelding på</b> <b>rokort.dk</b>  <b>Tovholder: Helle K</b>	<b>AR – Søsporten</b> <b>16:30 – 18:00</b> <b>Rospinning på</b> <b>roergometer</b>  <b>Tilmelding på</b> <b>rokort.dk</b>  <b>Tovholde: Mette</b>	<b>AR-Rostadion</b> <b>8:00 – 11:00</b>  <b>Ergometerroning -</b> <b>Morgenroere</b>     <b>AR-Rostadion</b>  <b>16:00 – 18:00</b>  <b>Aarhus Roklub URO</b>       <b>AR – Søsporten</b>  <b>17:30 – 18:45</b>  <b>Sportsroning -</b> <b>ergometer</b>  <b>Tilmelding på</b> <b>rokort.dk</b>      <b>AR-Rostadion</b>  <b>18:00 – 19:00</b>  <b>AR øvede</b> <b>motion/kaproning</b>	<b>AR-Svømmestadion</b> <b>20:00 – 21.30</b>  <b>Svømning</b>  <b>Svømmeprøver hver</b> <b>sidste fredag i</b> <b>måned.</b>  <b>Tovholder: Fritze</b>	<b>AR – Søsporten</b> <b>10:00 – 11:00</b>  <b>Rospinning på</b> <b>roergometer</b>  <b>Tilmelding på</b> <b>rokort.dk</b>  <b>Tovholde: Søren</b>
<b>AR – Søsporten</b> <b>16:30 – 17:45</b>  <b>Rospinning</b>  <b>Tilmelding på</b> <b>rokort.dk</b>  <b>Tovholder: Anne Lene</b>	<b>AR – Søsporten</b> <b>19:00 – 21:00</b>  <b>Fællesspisning</b>  <b>Tilmelding på</b> <b>rokort.dk</b>  <b>Tovholder: Mia</b>				
<b>AR-Rostadion</b> <b>16:00-18:00</b>  <b>Aarhus Roklub URO</b>    	<b>AR-Rostadion</b> <b>19:00 – 20.30</b>  <b>AR øvede</b> <b>motion/kaproning</b>  				