

Vinter 2018	Masters	Ungdom	Jun C+B+A kiproer	Motionist	Morgenroerne	Rospinning hold	Motorbåd 1	Motorbåd 2
Mandag	18:00 til 20:30 Roning <b>Selvtræning</b>	16:30 til 18:00 Roning <b>Sara/Charlotte</b>	18:00 til 20:30 Roning <b>Christian/Ulla</b>	14:00 til 16:30 Roning <b>Selvtræning</b> 20:30 til 22:00 Roning <b>Selvtræning</b>	FRI	Hold 1. 8:30 til 9:30 <b>Bodil Bækgaard</b> Hold 2. 9:30 til 11:00 <b>Laila</b>		
Tirsdag	Rospinning 16:45 til 18:00 <b>Ulla/Ruth</b> 18:00 til 20:30 Roning <b>Selvtræning</b> Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 <b>Klaus</b>	FRI	Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 <b>Klaus</b>	Rospinning 16:45 til 18:00 <b>Ulla/Ruth</b> 18:00 til 20:30 Roning <b>Selvtræning</b> Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 <b>Klaus</b>	6:00 til 8:00 Roning <b>Selvtræning</b>	FRI		
Onsdag	18:00 til 20:30 Roning <b>Selvtræning</b>	16:30 til 18:00 Roning <b>Sara/Charlotte</b>	18:00 til 21:30 Roning <b>Christian/Ulla</b>	14:00 til 16:30 Roning 20:30 til 22:00 Roning <b>Selvtræning</b>	FRI	Hold 3. 9:30 til 11:00 <b>Laila</b>		
Torsdag	16:00 til 18:00 Roning 18:00 til 20:30 Roning <b>Selvtræning</b>	FRI	18:00 til 20:30 Roning <b>Christian/Ulla</b>	16:00 til 18:00 Roning 20:30 til 22:00 Roning <b>Selvtræning</b>	6:00 til 8:00 Roning <b>Selvtræning</b>	FRI		
Fredag	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	Hold 4. 9:30 til 11:00 <b>Bodil Bækgaard</b>		
Lørdag	09:30 -11:30 Ingen is på søen	FRI	09:30 -11:30 Ingen is på søen	09:30 -11:30 Ingen is på søen	FRI	FRI	Turnusordning	
	8:30 til 10:00 Roning 10:00 til 12:00 Roning Is på søen <b>Selvtræning</b>		8:30 til 10:00 Roning  Is på søen <b>Christian/Ulla</b>	12:00 til 14:00 Roning  Is på søen <b>Selvtræning</b>				
Søndag	09:30 -11:30 Ingen is på søen	FRI	09:30 -11:30 Ingen is på søen	09:30 -11:30 Ingen is på søen	FRI	FRI	Turnusordning	
	8:30 til 10:00 Roning 10:00 til 12:00 Roning Is på søen <b>Ulla/Christian</b>		8:30 til 10:00 Roning  Is på søen <b>Ulla/Christian</b>	12:00 til 14:00 Roning  Is på søen <b>Selvtræning</b>				

Is på søen. 6 maskiner til Master/motionist hold 1 mellem 8:30-10:00 samt 6 maskiner hold 2 10:00 -12:30. Hold 1 skal forlade maskinerne kl. 10:00.  
På opslagstavlen kan man skrive sig på hold 1 eller 2.  
Master roer som deltager til DM i ergometer har første prioritet til maskinerne  
Hvis der er ledige maskiner som ikke bruges af junior C+B+A kan disse selvfølgelig bruges af Master/motionist  
Masters stiller med turnusordning i weekenderne, således at motorbåde ude.