

Vinter 2018	Masters	Ungdom	Jun C+B+A kaproer	Motionist	Morgenroerne	Rospinning hold	Motorbåd 1	Motorbåd 2
Mandag	18:00 til 20:30 Roning Selvtræning	16:30 til 18:00 Roning Sara/Charlotte	18:00 til 20:30 Roning Christian/Ulla	14:00 til 16:30 Roning 20:30 til 22:00 Roning Selvtræning	FRI	Rospinning 9:30 til 11:00 Laila		
Tirsdag	Rospinning 16:45 til 18:00 Ulla/Ruth 18:00 til 20:30 Roning Selvtræning Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 Klaus	FRI	Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 Klaus	Rospinning 16:45 til 18:00 Ulla/Ruth 18:00 til 20:30 Roning Selvtræning Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 Klaus	6:00 til 8:00 Roning Selvtræning	FRI		
Onsdag	18:00 til 20:30 Roning Selvtræning	16:30 til 18:00 Roning Sara/Charlotte	18:00 til 21:30 Roning Christian/Ulla	14:00 til 16:30 Roning 20:30 til 22:00 Roning Selvtræning	FRI	Rospinning 9:30 til 11:00 Laila		
Torsdag	16:00 til 18:00 Roning 18:00 til 20:30 Roning Selvtræning	FRI	18:00 til 20:30 Roning Christian/Ulla	16:00 til 18:00 Roning 20:30 til 22:00 Roning Selvtræning	6:00 til 8:00 Roning Selvtræning	FRI		
Fredag	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	Rospinning 10:00 til 11:30 Laila		
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 Selvtræning		8:30 til 10:00 Roning Is på søen Christian/Ulla	12:00 til 14:00 Roning Is på søen Selvtræning				
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 Ulla/Christian		8:30 til 10:00 Roning Is på søen Ulla/Christian	12:00 til 14:00 Roning Is på søen Selvtræning				

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.