

Vinter 2019	Ungdom	Jun C+B+A kaproer	Masters	Motionist	Morgenroerne	Rospinning hold	Motorbåd 1	Motorbåd 2
Mandag	16:30 til 18:00 Roning Sara	18:00 til 20:00 Roning Christian	18:00 til 20:00 Roning Selvtræning	14:00 til 16:30 Roning 19:30 til 22:00 Roning Selvtræning	FRI	Rospinning 8:30 til 10:00 Lissi Rospinning 10:00 til 11:30 Laila		
Tirsdag	FRI	Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 Klaus	Rospinning 16:45 til 18:15 Ulla/Ruth 18:15 til 20:00 Roning Selvtræning Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 Klaus	Rospinning 16:45 til 18:00 Ulla/Ruth 18:00 til 20:00 Roning Selvtræning Gymnastik kl. 18.00 til 20:00 Klaus	6:00 til 8:00 Roning Selvtræning	FRI		
Onsdag	16:30 til 18:00 Roning Sara	18:00 til 20:00 Roning Christian/Ulla	18:00 til 20:00 Roning Selvtræning	14:00 til 16:30 Roning 19:30 til 22:00 Roning Selvtræning	FRI	Rospinning 8:30 til 10:00 Lissi eller Bodil Rospinning 10:00 til 11:30 Laila		
Torsdag	FRI	18:00 til 20:00 Roning Ulla	16:00 til 18:00 Roning 18:00 til 20:00 Roning Selvtræning	16:00 til 18:00 Roning 20:00 til 22:00 Roning Selvtræning	6:00 til 8:00 Roning Selvtræning	FRI		
Fredag	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	Rospinning 9:30 til 11:00 Bodil		
Lørdag	FRI	09:30 -11:30 Ingen is på søen 8:30 til 10:00 Roning Is på søen Christian/Ulla	09:30 -11:30 Ingen is på søen 8:30 til 10:00 Roning 10:00 til 12:00 Roning Is på søen Selvtræning	09:30 -11:30 Ingen is på søen 12:00 til 14:00 Roning Is på søen Selvtræning	FRI	FRI	Turnusordning	
Søndag	FRI	09:30 -11:30 Ingen is på søen 8:30 til 10:00 Roning Is på søen Ulla/Christian	09:30 -11:30 Ingen is på søen 8:30 til 10:00 Roning 10:00 til 12:00 Roning Is på søen Ulla/Christian	09:30 -11:30 Ingen is på søen 12:00 til 14:00 Roning Is på søen Selvtræning	FRI	FRI	Ulla /Christian	

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.