



Livret d'accueil

Contact :



05.53.49.18.27



aviron.villeneuveois@gmail.com



www.aviron-villeneuveois.com



Les horaires

*- Mercredi : 18h sortie sur l'eau,
heure d'hiver renforcement
musculaire en salle*



- Samedi : 9h30

- Dimanche : 9h30

**GOOD
TIMES**

Coach : Marine

Educateur aviron : Béatrice
Brevet d'état aviron : Claude

Initiateurs aviron :

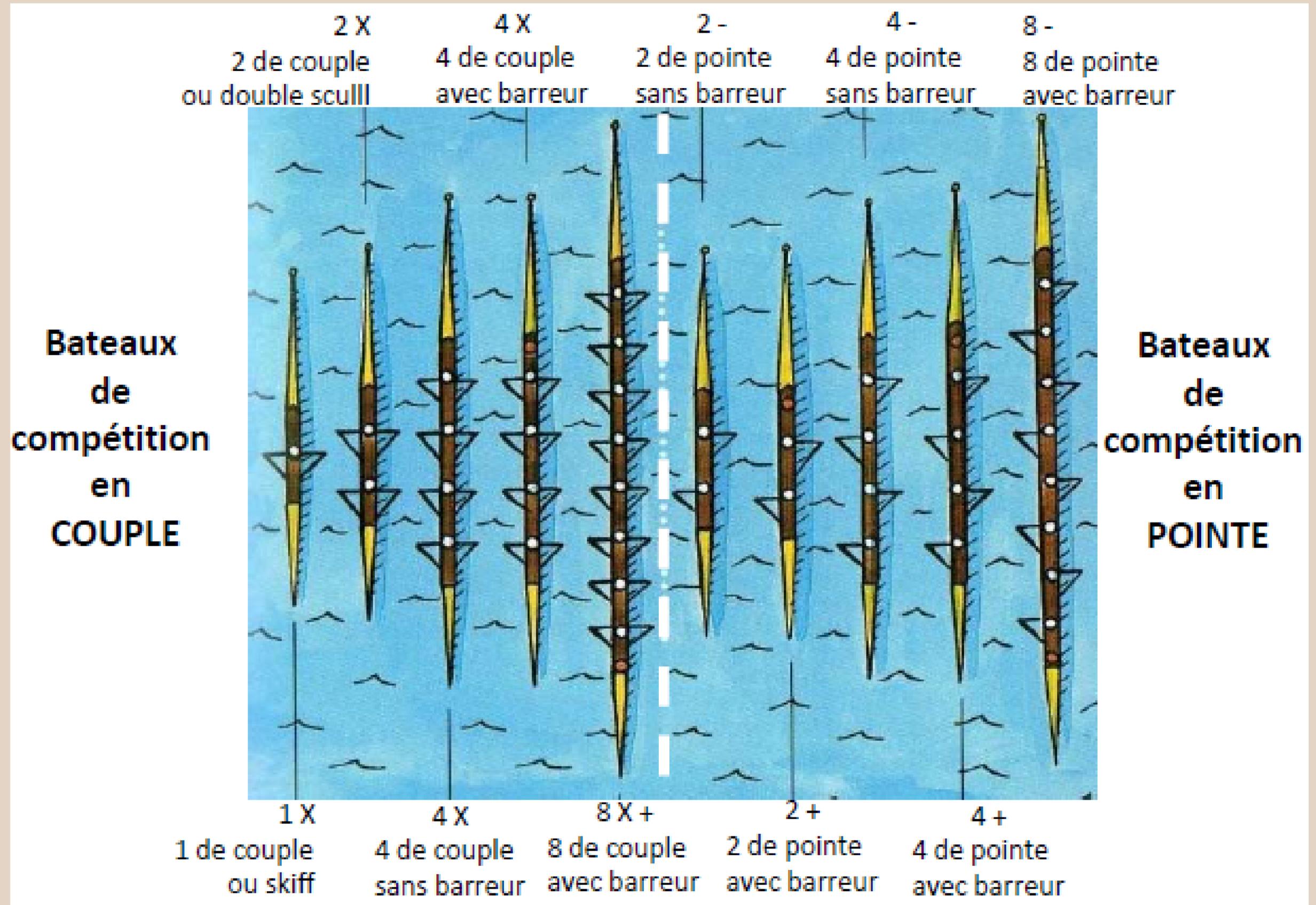
- Domi S
- isabelle
- _ Régine
- _ Annie D
- Marie-Françoise
- _ jean
- Antoine
- Bernard
- Hervé
- Eric



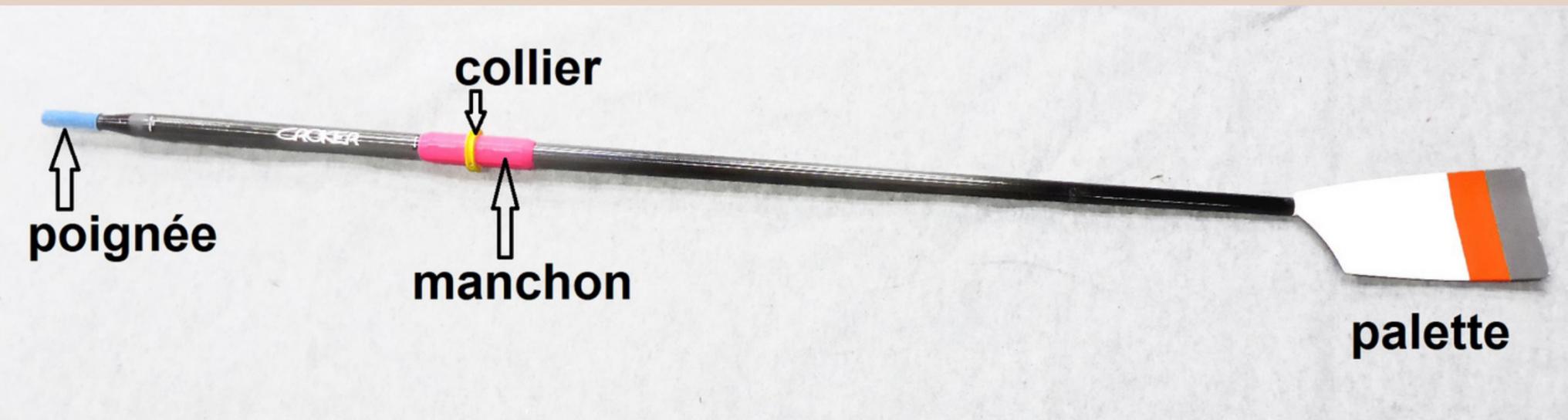
La pratique de l'aviron Loisir débutant commence par des séances encadrées en "rametonic", puis en yolette afin d'acquérir une technique suffisante pour intégrer les sorties collectives en huit barré, 4 sans barreur, 4 barré, double ou les plus aguerris en skiff !



Les bateaux

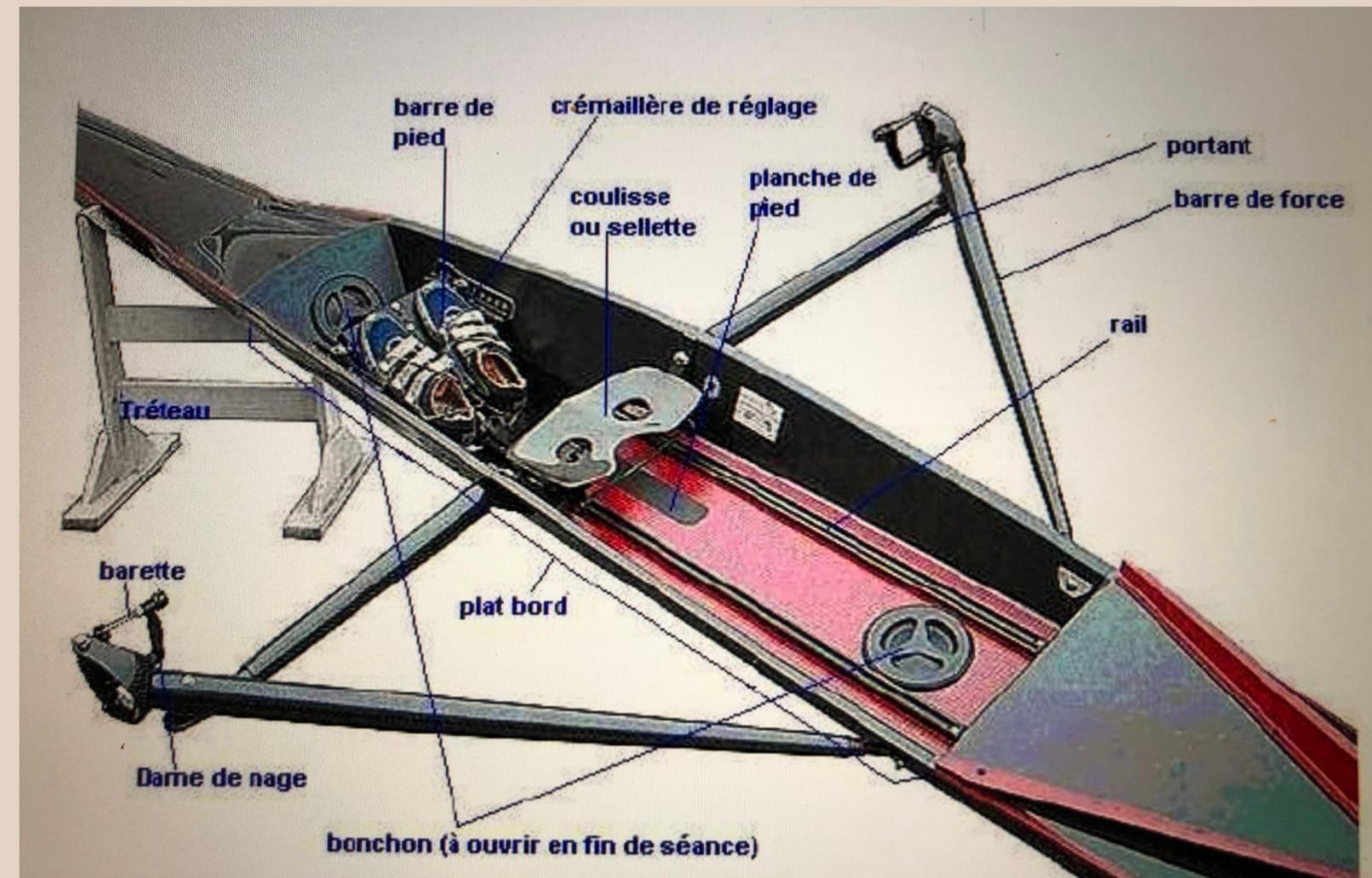


Le matériel



<----- les rames

l'intérieur du bateau ----->



Aviron indoor

ergomètre ----->



L'Avifit

Complément à l'aviron ...

- > abonnement : 40€/an
pour les non licenciés
- > 7€ la séance
- > 60€ les 10 séances



*Séance collective de 45mn
en musique sur ergomètre
pour du renforcement
musculaire (abdos, dorsaux,
bras, fessiers, jambes et
cardio)*

- > *Lundi : 18h30*
- > *Mardi : 12h30*
- > *Jeudi : 19h*



ADHÉSION

1

*Documents en ligne
sur le site internet*

2

Certificat médical

3

*Club affilié FFA
Licence fédérale*

4

Tarif

----> 1 personne : 170€

----> Couple : 310€

----> couple + jeune : 400€

----> étudiant : 60€

Notre terrain de sport !



Les Loisirs heureux c'est aussi ... des randonnées, des échanges inter-clubs, des voyages, un peu de compétition, du bénévolat (aviron entreprise, diner du 14 juillet, fête de l'O ...) de l'amitié et de la convivialité !



Traversée de Paris



Stage à Gand Belgique





1 **Championnat du Lot et Garonne**

2 **Challenge Aviron Indoor**

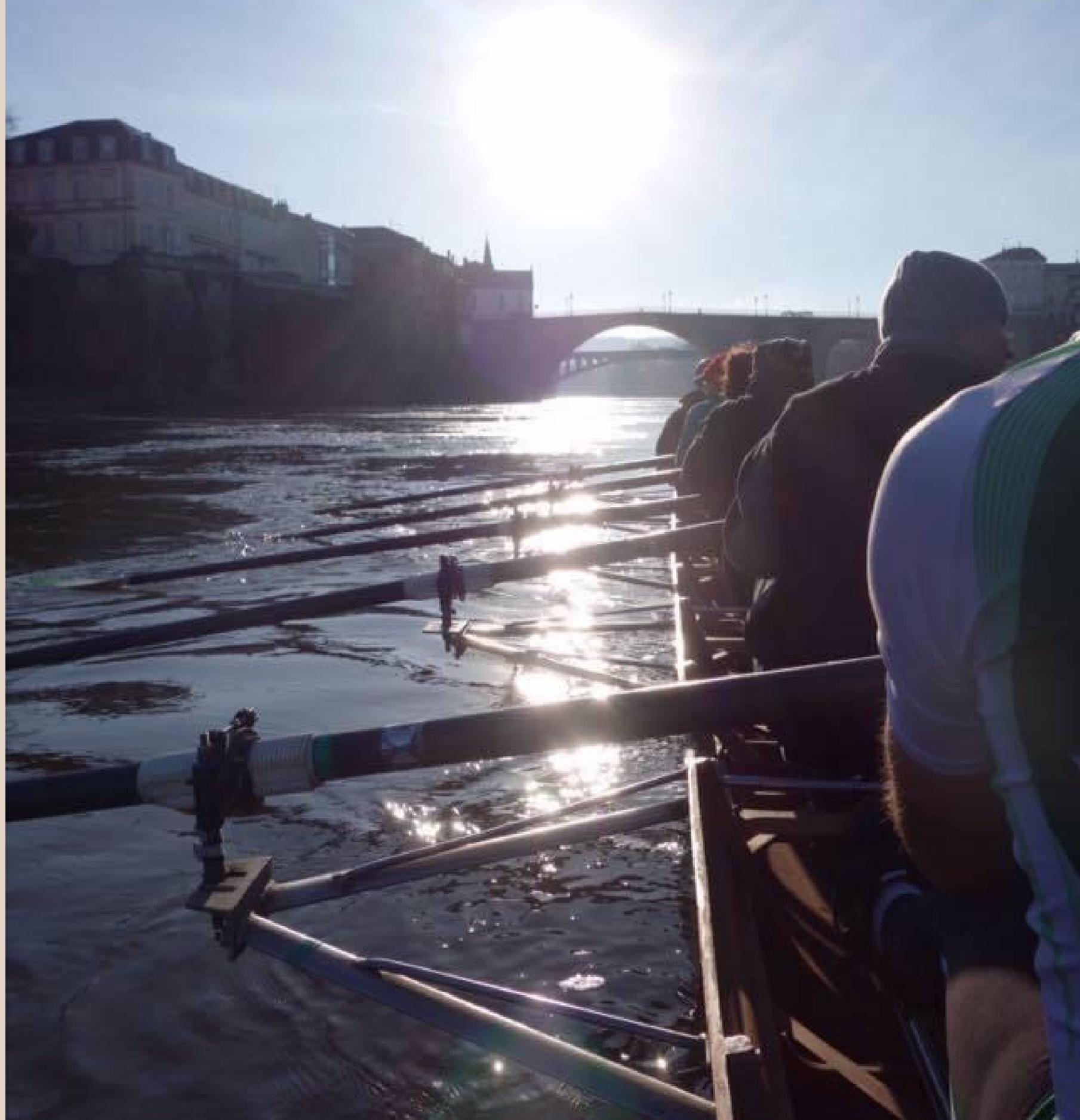
3 **Challenge aviron 47**

4 **Championnat masters**



Randonnées

**Dordogne, Lot,
Aviron de mer**



**Embarquez
avec nous**



A bientôt !