



**TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT ACCESSIBLES
DÈS 10 ANS**

AVIRON COMPÉTITION (Licence A - annuel)

- Mineurs : 200€
- Majeurs : 240€

AVIRON LOISIR (Licence A - annuel) : 240€

AVIRON SANTÉ :

- Aviron bateau et indoor (Licence A - annuel) : 280€
- Aviron Indoor : (Licence I) : 40€

+

10 séances	85€
20 séances	150€
30 séances	195€



AVIFIT (Licence I) : 40€

+

10 séances	85€
20 séances	150€
30 séances	195€
Abonnement annuel séances illimités	350€

TARIFS DÉGRESSIFS pour famille/couple et Aviron/Avifit

Modalités de paiement : Chèques, chèques vacances (ANCV).
Possibilité de paiement en 3 fois (uniquement en chèque).

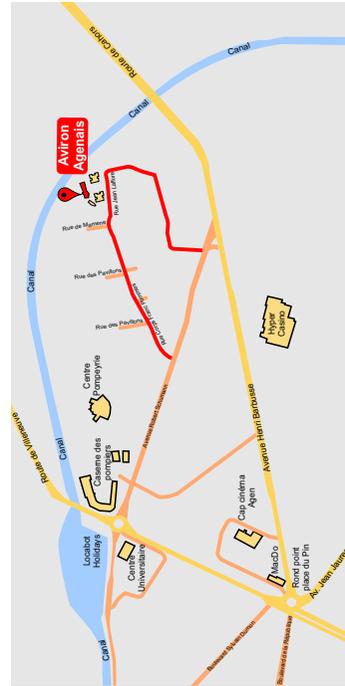
LE PRIX DE NOS COTISATIONS INCLUT:

- L'assurance responsabilité civile
- La mise à disposition de tous nos équipements.
- L'inscription aux régates et championnats.

Une participation aux frais de transports et d'hébergements est demandée lors des déplacements (compétitions ou loisirs).

**Fiche d'inscription et règlement intérieur sont en téléchargement sur le site du club à l'adresse suivante:
www.aviron-agenais.fr*

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins



AVIRON AGENAIS
396 Rue Jean Laffère
47000 AGEN

Contacts :
aviron.agenais47@gmail.com
www.aviron-agenais.fr

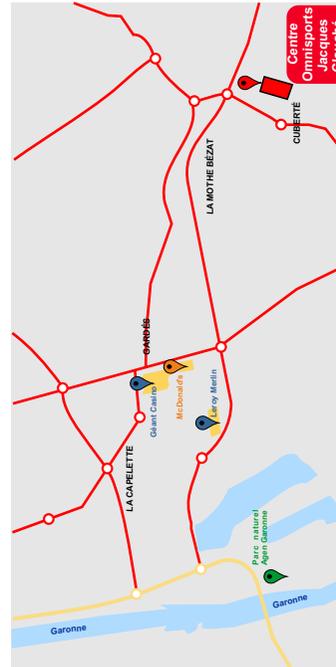
Diane Maissonnier
06 87 86 71 69
OU
Pierre Drapé
06 72 93 74 35

AVIFIT - AVIRON SANTÉ
Centre Clouche
8 Av. Fr. Mitrérand
47550 BOE

Contacts :
avifit.avironagenais@gmail.com

Sylvie Arbey
06 89 75 59 35

Diane Maissonnier
06 87 86 71 69



**Une association de bénévoles passionnés
vous propose de découvrir :**

- L'école d'aviron
- Le perfectionnement/compétition
- L'aviron loisir
- L'aviron santé
- L'avifit





Contact :
Diane Maissonnier
06 87 86 71 69

L'école d'aviron / Le perfectionnement / La compétition

Vous êtes compétiteurs dans l'âme, vous aimez le challenge et les entraînements ne vous font pas peur. Dépassez vous dans la compétition, le club vous accompagne vers le haut niveau.

En skiff, en deux, en quatre ou encore en huit, régates et championnats vous feront vivre des émotions inoubliables: Montée d'adrénaline sur la ligne de départ, excitation du bord à bord et enlevage final pour franchir la ligne d'arrivée au bout de l'effort.



Le loisir

La compétition n'est pas votre priorité, notre section loisir vous permet une pratique sécurisée, avec des coaches expérimentés dans une ambiance conviviale et détendue.

Le plaisir d'être au calme sur l'eau, lors de nos entraînements et de nos randonnées en rivière, en étroite contact avec la nature.



Contacts :
Sylvie Arbey
06 89 75 59 35
ou
Diane Maissonnier
06 87 86 71 69

L'AVIRON AGENAIS...

...FAÇON FITNESS

vous allez adorer !

- Venez nous retrouver, et maintenez votre forme dans une ambiance sportive, ludique et conviviale.

- Cette activité très complète est pratiquée en salle sur ergomètre et s'adapte à tous les profils de pratiquants.

- Sous la direction d'un coach expérimenté, les cours, en musique, rythment et structurent les exercices d'entraînement.

- Sur le plan physique, cette pratique mobilise l'ensemble des groupes musculaires, développe les systèmes cardio - vasculaires et énergétiques et cela sans causer le moindre traumatisme articulaire.



Contact :
Diane Maissonnier
06 87 86 71 69

Vous vous êtes éloigné de la pratique sportive, votre état de santé nécessite de la prévention, ou du soin. L'aviron santé est fait pour vous.

> LE PROGRAMME

- ✦ Des coaches Aviron Santé formés pour vous accompagner.
- ✦ Un club labellisé pour vous accueillir.
- ✦ Des pratiques adaptées pour retrouver la forme (bateau, aviron indoor, travail au sol).

> LES BIENFAITS

- ✦ Améliorer votre endurance en stimulant votre système cardiovasculaire et pulmonaire.
- ✦ Tonifier vos muscles en mobilisant vos bras, vos jambes et votre buste de façon harmonieuse.
- ✦ Préserver vos articulations en pratiquant une activité portée.
- ✦ Stabiliser votre poids en ramant de façon modérée et prolongée.
- ✦ Développer votre coordination et votre équilibre en adoptant une meilleure posture.