

Aviron Santé

Un sport pour la vie !

LE PROGRAMME

- Des **coaches Aviron Santé** formés pour vous accompagner;
- Des **clubs labélisés** 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
- **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.

VOTRE CLUB VOUS ATTEND!



Aviron Santé

Un sport pour la vie !

TARIFS LICENCE AVIRON SANTÉ :

- OPTION A :

- Aviron bateau ou indoor en illimité : (Licence A - annuel) : 280€

- OPTION B :

- Aviron Indoor : (Licence I) : 40€

+

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

- 4 séances en salle par semaine
- 2 séances en bateaux par semaine

Aviron en salle (indoor)

| Jours | Horaires et lieux des séances |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| Mardi | 10h30 à 11h45 au COJC - Boé 18h30 à 19h45 au COJC - Boé |
| Vendredi | 10h30 à 11h45 au COJC - Boé 18h30 à 19h45 au club - Agen |

Aviron en bateaux

| Jours | Horaires et lieux des séances |
|----------|-------------------------------|
| Mercredi | 9h30 à 11h30 au club - Agen |
| Dimanche | 9h30 à 11h30 au club - Agen |

* Fermé durant les vacances d'été