RÉALISATION DE NOS ACTIVITÉS

PILATES :

Améliore la souplesse, la force et l'endurance du corps entier en y mêlant la respiration et la prise de conscience du corps. Activité fluide et douce respectant le bien-être des articulations.

AVIFIT :

Activité ludique et collective, l'AviFit est très dynamique et rythmée, en musique, adaptée à tous les profils.

ERGOMÈTRE :

Aviron indoor pour les puristes, développant le renforcement cardio-musculaire

CIRCUIT TRAINING :

Variation de types d'exercices physiques améliorant le cardio, l'endurance et en sollicitant force et coordination.

AVIRON SPORT SANTÉ :

Mobilise l'ensemble des groupes musculaires, exige une bonne condition gestuelle, endurance, dynamisme, équilibre, coordination et volonté mentale. Très fortes sensations assurées ; se pratique en collectif ou en solo. Le plaisir de la glisse en plein air garanti.

L'UNC

Encadrement :

- Simon D'Hollande Kinésithérapeute professionnel
- Sandra Guitard Educatrice sportive habilité sport santé FFA

Tarif :

(Intègre le coût assurance liée à la licence FFA)
Minimum 1 séance par semaine

- Carnet de 10 séances de 2h : 80€ valable 3 mois
- Adhésion annuelle Sport Santé UNC 147€ valable 42sem dont licence 52€

Contact :

- contact@union-nautique.fr
- simon.dhollande@gmail.com
- sandra.guitard@aviron-cambrai.com ou tel 06 81 22 20 98

L'UNC est labelisée Aviron Santé par la FFA, Santé en Nord par le CDOS du Nord, Sport Santé par la M2S de Cambrai.

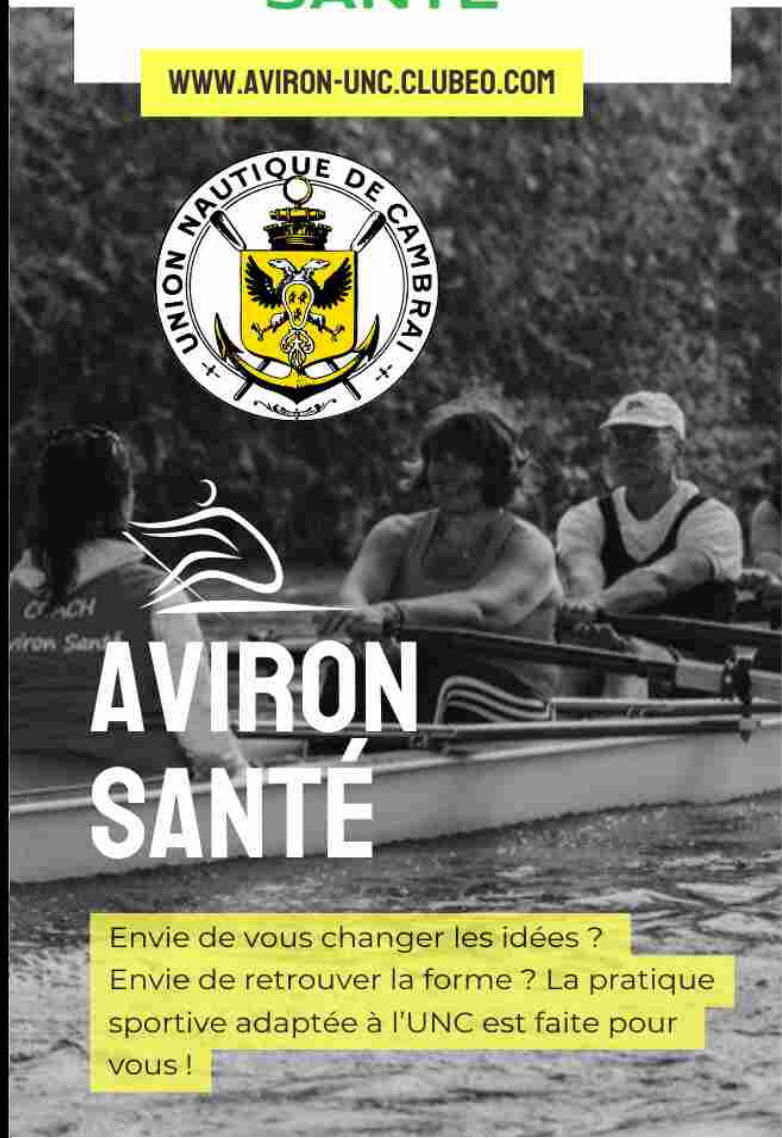
Union Nautique de Cambrai (UNC)
Digue du Canal - 59400 Cambrai
Siège Social 9 quai Saint Lazare (CSCV)
Site Internet : https://aviron-unc.clubeo.com

Site Internet :

Page Facebook :

FFAVIRON SANTÉ

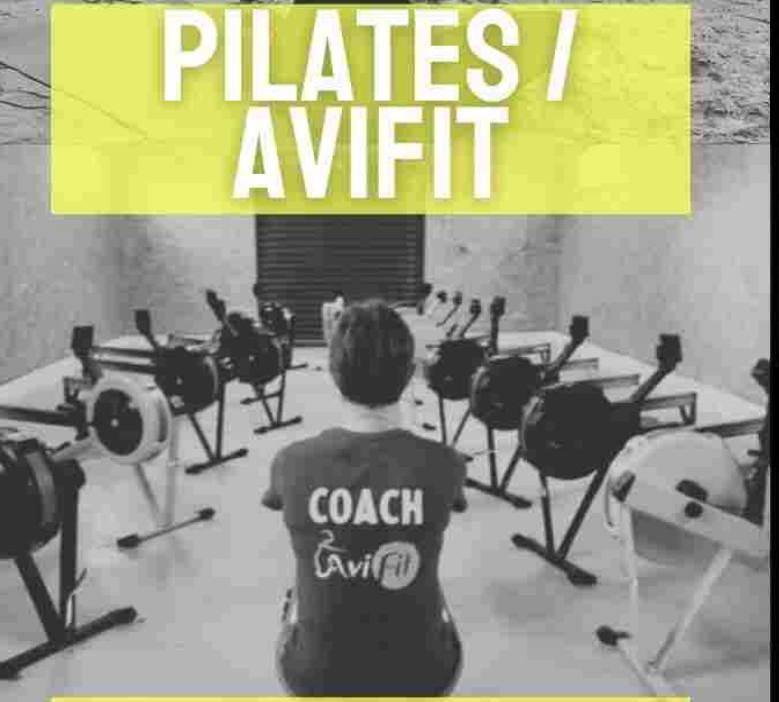
WWW.AVIRON-UNC.CLUBEO.COM



AVIRON SANTÉ

Envie de vous changer les idées ?
Envie de retrouver la forme ? La pratique sportive adaptée à l'UNC est faite pour vous !

PILATES / AVIFIT



ERGOMÈTRE

A PROPOS DE NOS ACTIVITÉS

PILATES :

Idéal pour retrouver votre souplesse d'antan !

AVIFIT ET ERGOMÈTRE :

AviFit : Tonique et cardio, une activité fun !
Ergomètre : pas à l'aise sur l'eau ? Pas de problème il y a l'aviron indoor !

CIRCUIT TRAINING :

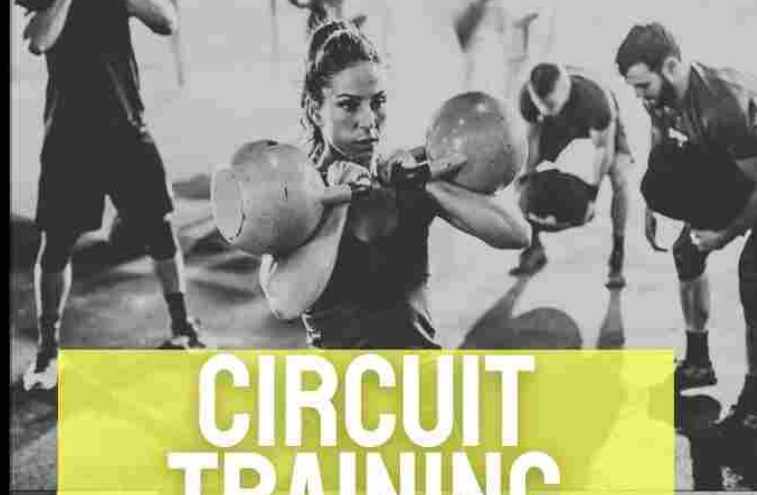
Une grande envie de varier vos activités ? Le circuit training est fait pour vous !

AVIRON :

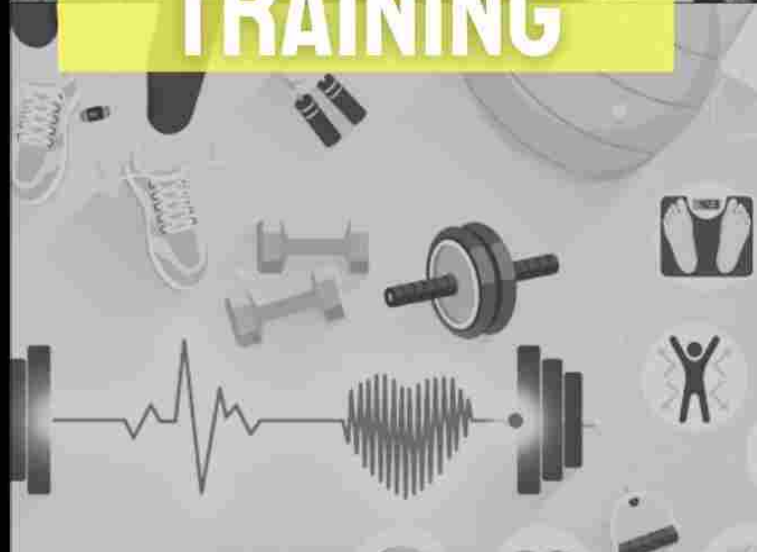
Attiré par l'eau et la tentation de la glisse absolue ? Une activité complète outdoor (de plein air) très impressionnante et facile d'accès.

LA PRATIQUE DU SPORT SANTÉ À L'UNC ?

- Carnet de suivi des pratiques individualisé qui comprend le bilan initial, intermédiaire et final.
- Adapté au sport sur ordonnance
- Parcours personnalisé, régulier, adapté, sécurisé, progressif, plaisir assuré, par des professionnels compétents.



CIRCUIT TRAINING



AVIRON SPORT SANTÉ