

# Aviron Santé

Un sport pour la vie !



[ffaviron.fr /sante](http://ffaviron.fr/sante)



# FFAVIRON SANTÉ



## > LE PROGRAMME

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



COACH  
Aviron Santé

VOTRE CLUB VOUS ATTEND !



*Aviron Agenais  
Rue Jean Laffore  
47000 AGEN*

*aviron.agenais47@gmail.com*

*[www.aviron-agenais.fr](http://www.aviron-agenais.fr)*

*Tel : 06 87 86 71 69*

*(merci de laisser un message)*