



AVIRON

Santé Bien-Être

Pratiquez l'aviron :
vos traitement contre le Cancer,
l'atout pour votre santé !

Pour lutter contre
la **fatigue**

Se remuscler

Contrôler son
poids

Améliorer son
endurance

Retrouver une
bonne **mobilité**
articulaire

Se faire **plaisir**
et maintenir un
lien social

BERNARD
COACH

ASBe



LOT-ET-GARONNE
Le Département

Marmande
Le Canton



Crédit Mutuel
La banque à qui parler





1 Entraîneur professionnel, diplômé d'un Master 2 en Activités Physiques Adaptées
et 1 Coach Aviron Santé

« *Tout le monde me dit que je respire mieux, je me sens moins essoufflée.* »

Marie-Louise, 79 ans

« *L'aviron me permet de me remuscler, c'est bon pour le corps, mais aussi pour les neurones* »

Chistine, 53 ans

L'avis du médecin

« *L'aviron est un sport complet, (...). On travaille la posture et les muscles du dos, ce qui aide bien après une intervention sur le sein, associée ou pas à un curage ganglionnaire. La pratique en petit groupe et au grand air a un effet bénéfique sur le moral.* »

Dr Maria Capiello

www.avironmarmandais.fr

ASBE

Rejoignez-nous :

En salle : 26, terrasse des Capucins

47200 Marmande

En plein air : Halte nautique de Pont des Sables

47200 Fourques-sur-Garonne

Renseignements :
AVIRON MARMANDAIS

05 53 89 05 11

06 22 99 46 61

www.avironmarmandais.fr