

Aviron Santé

Un sport pour la vie !

Prévention

Épanouissement

Vitalité



aviron
france



avironfrance.fr





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.



Votre club vous attend !

AVIRON VILLENEUVOIS

Quai d'alsace - 47300 Villeneuve-sur-Lot

05 53 49 18 27 - 07 88 69 35 85

aviron.villeneuveois@gmail.com

www.aviron-villeneuveois.com