

AVIRON SANTE

*Faites de la pratique de l'aviron votre nouvel allié,
Avec un accompagnement médico-sportif personnalisé*



Le programme « Aviron Santé » s'adresse à toutes personnes sédentaires, éloignées d'une pratique physique, ou atteintes d'une pathologie chronique. Cancers (en traitement ou en rémission), pathologies métaboliques (diabète, obésité, etc...) ; cardiovasculaires (hypertension, artériopathie, etc...) ; respiratoires ou autres ALD.

Renseignements et inscriptions :

Fabrice Saint-Vanne- tel : 06 61 59 25 66 / Jane Arrestier- tel : 06 31 93 43 95



Les bienfaits de la pratique de l'aviron

Améliorez votre état de santé, votre condition physique et votre qualité de vie grâce à la pratique de l'aviron. Découvrez cette discipline conviviale, non traumatisante pour les articulations, et d'intensité modérée, dans le but d'améliorer votre endurance, tout en mobilisant l'ensemble des groupes musculaires. Plaisir de bouger, en toute sécurité !

Déroulement du programme

1. Certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'aviron par votre médecin traitant ou spécialiste.

2. Entretien et tests physiques : définition des objectifs et adaptation de l'activité à la pathologie, besoins et envies du pratiquant(e) via un programme personnalisé

3. Encadrement médico-sportif : Encadrants qualifiés (Educateur FFA, Professeur APA Master II, médecin pour des entraînements en salle, en bassin intérieur et des sorties en mer).

- **Mardi de 9h30 à 12h00** séance en salle ou sortie bateau
ou
- **Vendredi avec 2 créneaux distincts de 1 h « aviron indoor »** (10h/11h ou 11h/12h00)
limité à 11 places par créneau.
- **Tarifs :** Première séance gratuite
140 euros (licence FFA comprise) de septembre à juin pour une séance hebdomadaire