



Un programme adapté à des personnes de tout âge, sportives ou non.

Une activité douce, non traumatisante dont les bienfaits se ressentiront sur tous les plans :

AMELIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

- Équilibre
- Coordination
- Souplesse
- Force
- Souffle
- Endurance

BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

- Rencontres, échanges
- Évasion, nature...
- Estime de soi

COMMENT ?

Une séance d'entraînement hebdomadaire encadrée par un **coach professionnel**. Chaque séance est organisée ainsi :

- Un échauffement
- Un corps de séance sur l'eau ou indoor (ergomètre)
- Un retour au calme (relaxation, étirements)

VERS QUELS HORIZONS?

Au terme d'une saison d'entraînements réguliers, vous pourrez si vous le souhaitez participer à :

- Un challenge d'Aviron Indoor
- Une randonnée fluviale ou maritime

Bien d'autres évènements organisés par le club !



ACMG

16 chemin de la baignade – Montargis

02 38 98 42 84

Stéphane coach Aviron Santé : 06 77 37 53 33

Nos tarifs :

1^{ère} année : 50 €uros

2^{ème} année : 75 €uros

Séance

Le mardi de 14h à 16h

Témoignages

Marie-Laure - Retraitée - 70 ans :

« La pratique de l'aviron m'a permis de retrouver une bonne forme physique après une période de traitements éprouvants. Pour quelqu'un qui n'a jamais fait de sport, j'ai été agréablement surprise de constater que ce sport adapté est accessible pour tous ! »

Isabelle - Aide-soignante - 45 ans :

« Grâce à ce sport j'ai repris confiance en moi et cela m'a permis de m'ouvrir aux autres. Il m'a redonné un élan tant physique que psychologique dans un cadre extérieur exceptionnel.