

POURQUOI L'AVIRON ?



L'AVIRON EST UN SPORT NAUTIQUE
PEU TRAUMATISANT.

ACTIVITÉ PORTÉE, IMPLIQUANT
L'ENSEMBLE DES GROUPES MUSCULAIRES
DANS L'AXE ANTÉROPOSTÉRIEUR,
SANS DÉSÉQUILIBRE, QUI CONTRIBUE
AU **RENFORCEMENT DES MUSCLES
PROFONDS ET DES MEMBRES
SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS**, TOUT EN
FAISANT TRAVAILLER LA FILIÈRE AÉROBIE.



OÙ NOUS TROUVER ?

SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE MONACO

-  1 QUAI LOUIS II, 98 000 MONACO
-  SOCIETENAUTIQUE@MONACO.MC
-  +377 92 16 03 03
-  WWW.SOCIETENAUTIQUE.MC
-  AVIRON MONACO
-  @SOCIETENAUTIQUEDEMONACO



LE PROGRAMME DE REMISE EN FORME
AVEC L'AVIRON PROPOSÉ PAR
LA SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE MONACO



L'AVIRON SANTÉ ?

L'AVIRON SANTÉ EST UN PROGRAMME RÉSERVÉ À UN PUBLIC : **SÉDENTAIRE, EN PERTE D'AUTONOMIE OU SOUFFRANT D'AFFECTION LONGUE DUREE** (MALADIES MÉTABOLIQUES, CARDIOVASCULAIRES OU CANCER). IL S'AGIT D'UNE PRATIQUE **RÉGULIÈRE, ADAPTÉE, SÉCURISANTE ET PROGRESSIVE.**



POURQUOI FAIRE ?

L'**OBJECTIF** EST DE VOUS PERMETTRE DE **REPRENDRE LE CONTRÔLE** DE VOTRE CORPS, DE RETROUVER UN **MODE DE VIE ACTIF** ET DE **VOUS FAIRE DU BIEN**, TOUT EN CRÉANT DE NOUVEAUX **LIENS SOCIAUX** ! CETTE DISCIPLINE EST **ENCADRÉE** PAR UNE PROFESSIONNELLE, **DIPLÔMÉE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON** ET SPÉCIALEMENT FORMÉE AU PROGRAMME **AVIRON SANTÉ.**

LES PRÉREQUIS

SAVOIR NAGER, DISPOSER D'UNE **MOBILITÉ SUFFISANTE** VOUS PERMETTANT L'EXERCICE DE L'AVIRON ET ÊTRE **DÉCLARÉ(E) APTE À LA PRATIQUE** PAR VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

LES PARTICIPANT(E)S SONT RASSEMBLÉ(E)S PAR **GROUPE DE 6 À 10 PERSONNES. 2 SÉANCES HEBDOMADAIRES** SONT PROPOSÉES. LES PROGRAMMES ADAPTÉS SONT ÉLABORÉS PAR LA **FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON** ET COMPRENNENT DES ACTIVITÉS EN BATEAU, SUR RAMEUR ERGOMÈTRE AINSI QUE DES CIRCUITS DE PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE. DES **ÉVALUATIONS** SONT RÉALISÉES EN DÉBUT, MILIEU ET FIN DE CYCLE POUR **MESURER LES PROGRÈS ET LE TRAVAIL ACCOMPLIS.** LES ACTIVITÉS SE FONT AU **RYTHME DE CHACUN**, EN FONCTION DE SES MOYENS. UN "**CARNET PASS'AVIRON SANTÉ**" EST REMIS À CHAQUE PARTICIPANT(E) POUR ASSURER UN **SUIVI INDIVIDUALISÉ** EN LIEN AVEC LE MÉDECIN TRAITANT.

QUAND PRATIQUER ET QUELS SONT LES COÛTS ?

L'AVIRON SANTÉ SE PRATIQUE D'**OCTOBRE À JUILLET.** IL EST POSSIBLE DE **S'INSCRIRE À TOUT MOMENT. DEUX FORMULES** D'ABONNEMENT SONT PROPOSÉES :
- POUR 6 MOIS : 125€
- POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE : 250€