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?

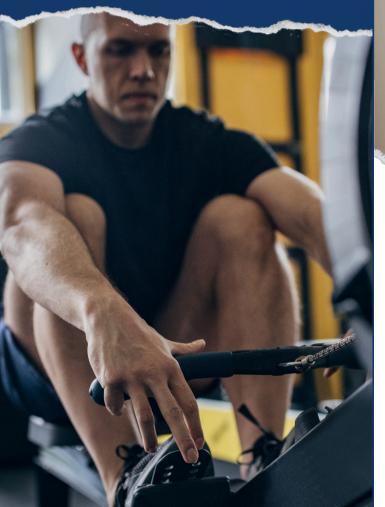
SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE MONACO

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



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

QUAND PRATIQUER ET QUELS SONT LES COÛTS ?

AVEC LE MÉDECIN TRAITANT.

L'AVIRON SANTÉ SE PRATIQUE D'OCTOBRE À
JUILLET. IL EST POSSIBLE DE S'INSCRIRE À
TOUT MOMENT.

LES FRAIS D'INSCRIPTION SONT FIXÉS À 250€.