



## INFORMATIONS



M2A Rowing Club Mulhouse



Début le samedi 28 septembre 2024



DURÉE : 02:30

Prix : **113.00 €**

PROFILS : Initiateur

### PRE REQUIS :

Cours ouvert à tous les publics (individuel ou en équipe, hommes et femmes, les jeunes, les seniors, compétiteurs ou pratiquants de loisirs se côtoient).  
Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

### MATERIEL :

Une paire de chaussures de sport  
Une tenue de sport avec, de préférence, des vêtements près du corps + une tenue de rechange  
Une casquette  
Une bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 9MA0832

## DESCRIPTION

Découvrez les sensations de glisse sur le canal du Rhône au Rhin. Venez éprouver le goût de l'effort !

L'aviron contribue à améliorer la motricité et la coordination générale du corps. Il encourage également un meilleur rapport avec l'environnement, la construction de l'individu et l'esprit d'équipe.

Un atelier adapté à tous :

- \* Activité portée et non traumatisante qui réduit les contraintes articulaires
- \* Activité complète qui développe harmonieusement la force et l'endurance



## OBJECTIFS

Les séances vous permettront de:

- mobiliser vos muscles de façon homogène et harmonieuse (renforcement musculaire)
- acquérir de la souplesse : les muscles s'étirent régulièrement et les articulations ne sont pas sollicitées violemment (sport non traumatisant)
- développer l'endurance, idéale pour le système cardio-respiratoire
- travailler sur l'équilibre et la coordination

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	28-09-2024	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	05-10-2024	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	12-10-2024	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	19-10-2024	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	09-11-2024	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	16-11-2024	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM