# Aviron

M. BRECHENMACHER Philippe

## INFORMATIONS

Image not found or type unknown
M2A Rowing Club Mulhouse

Image not found or type unknown
Début le samedi 26 avril 2025

Image not found or type unknown
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 : 9MA0834

## 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

Cours à l'intérieur sur appareils si intempéries, rattrapage des séances si absence.

# Aviron

M. BRECHENMACHER Philippe

## 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 | 26-04-2025 | 09:30 | 02:30 | Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM |
| Samedi | 03-05-2025 | 09:30 | 02:30 | Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM |
| Samedi | 10-05-2025 | 09:30 | 02:30 | Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM |
| Samedi | 17-05-2025 | 09:30 | 02:30 | Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM |
| Samedi | 24-05-2025 | 09:30 | 02:30 | Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM |
| Samedi | 31-05-2025 | 09:30 | 02:30 | Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM |