



INFORMATIONS



MULHOUSE Rowing Club Mulhouse



Début le samedi 04 avril 2020



DURÉE : 02:30

Prix : **101.00 €**

PROFILS : Initiateur aviron

PRE REQUIS :

Cours ouvert à tous les publics (individuel ou en équipe, hommes et femmes, jeunes, seniors, compétiteurs et loisirs se côtoient).

Prévoir une tenue de rechange.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU790

DESCRIPTION

L'aviron est un sport de glisse et une activité de plein air complète qui combine :

- le développement aérobic et musculaire : les muscles se mobilisent de façon homogène et harmonieuse. Sport d'endurance idéal pour le système cardio-respiratoire.
- la souplesse : les muscles s'étirent régulièrement et les articulations ne sont pas sollicitées violemment. Sport non traumatisant. Equilibre et coordination.

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.

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

Prévoir :

- 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

Cours à l'intérieur, sur appareils, si intempéries.

Rattrapage des séances si absence.

Examen de premier niveau possible.



OBJECTIFS

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	04-04-2020	09:30	02:30	
Samedi	11-04-2020	09:30	02:30	
Samedi	02-05-2020	09:30	02:30	
Samedi	09-05-2020	09:30	02:30	
Samedi	16-05-2020	09:30	02:30	
Samedi	30-05-2020	09:30	02:30	