



INFORMATIONS



MULHOUSE Rowing Club Mulhouse



Début le samedi 12 septembre 2020



DURÉE : 02:30

Prix : **101.00 €**

PROFILS : Initiateur

PRE REQUIS :

Cours ouvert à tous les publics (individuel ou en équipe, hommes et femmes, les jeunes, les seniors, compétiteurs ou 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 : 5MU608

DESCRIPTION

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

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

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

Rattrapage des séances si absence.

Examen de premier niveau possible.



OBJECTIFS

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

* Développement aérobic et musculaire: les muscles se mobilisent de façon homogène et harmonieuse

* Sport d'endurance idéal pour le système cardio-respiratoire

* Souplesse: les muscles s'étirent régulièrement et les articulations ne sont pas sollicitées violemment

* Sport non traumatisant.

* Equilibre

* Coordination

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	12-09-2020	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	19-09-2020	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	26-09-2020	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	03-10-2020	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	10-10-2020	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	17-10-2020	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM