Aviron

M. BRECHENMACHER Philippe

INFORMATIONS

MULHOUSE Rowing Club Mulhouse

Début le samedi 11 septembre 2021

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 séniors, 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 : 6MU0630

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.
Examen de premier niveau possible.

Aviron

M. BRECHENMACHER Philippe

OBJECTIFS

- renforcement musculaire : les muscles se mobilisent de façon homogène et harmonieuse

- 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	11-09-2021	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	18-09-2021	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	25-09-2021	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	02-10-2021	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	09-10-2021	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	16-10-2021	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM