



INFORMATIONS



MULHOUSE Rowing Club Mulhouse



Début le samedi 14 septembre 2019



DURÉE : 02:30

Prix : **101.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

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

Prévoir une tenue de rechange.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU444

DESCRIPTION

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

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	14-09-2019	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	21-09-2019	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	28-09-2019	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	05-10-2019	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	12-10-2019	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM
Samedi	19-10-2019	09:30	02:30	Rowing Club Mulhouse, 51, rue de la Navigation - 68400 RIEDISHEIM