

Aviron Santé

Un sport pour la vie !



[ffaviron.fr /sante](http://ffaviron.fr/sante)

> Nos partenaires

REDON
Agglomération
100 Bretagne Sud



m.b.a
MUTUELLE



**l'Assurance
Maladie**
Aidz ensemble, protéger chacun

Ille-et-Vilaine

> LE PROGRAMME

- > Des **coaches Aviron Santé** formés pour vous accompagner ;
- > Des **clubs labellisés** pour vous accueillir ;
- > Des **pratiques adaptées** pour retrouver la forme (bateau, aviron indoor, travail au sol).



> LES BIENFAITS

- > **Améliorer votre endurance** en stimulant votre système cardiovasculaire et pulmonaire.
- > **Tonifier vos muscles** en mobilisant vos bras, vos jambes et votre buste de façon harmonieuse.
- > **Préserver vos articulations** en pratiquant une activité portée.
- > **Stabiliser votre poids** en ramant de façon modérée et prolongée.
- > **Développer votre coordination et votre équilibre** en adoptant une meilleure posture.



VOTRE CLUB VOUS ATTEND !

AVIRON PAYS DE REDON
Base nautique de la Corderie



- > Le mercredi de 10h à 12h
- > Le vendredi de 18h à 20h
- > 235 € /adulte
- > 190 € étudiants / jeunes et sans emploi

aviron.redon@gmail.com

07 49 18 52 48