

UN PROGRAMME FAIT POUR VOUS !

Les **séniors**

Les **sédentaires** ou éloignés des pratiques physiques

Les personnes atteintes de **pathologie(s) chronique(s)** : diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, obésité etc.

En situation de **handicap**

En sortie d'un programme d'**Éducation Thérapeutique du Patient**

ADRESSE

221 chemin de la rive
82710 Bressols

NOUS CONTACTER

Bressols Aviron Club | 05 63 02 14 08 |
E-mail : avironsanté.bac@gmail.com
Votre interlocutrice : Yvette 07 82 54 47 24



AVIRON OBJECTIF SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS



LES BIENFAITS

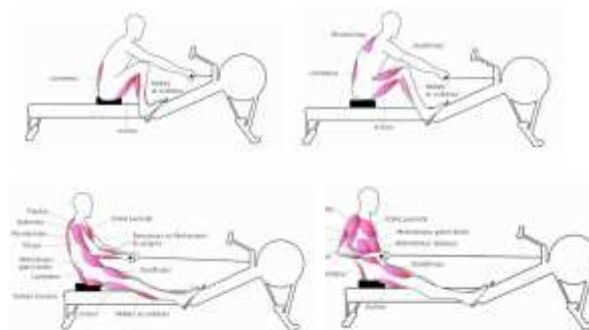
Améliorer votre endurance en stimulant votre système cardiovasculaire et pulmonaire.

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.



LE PROGRAMME

Notre **coache « Aviron Santé »** formée pour vous accompagner.

Le **Bressols Aviron Club**, **labellisé** pour vous accueillir.

Des **pratiques adaptées** pour retrouver la forme (aviron indoor (en salle), travail au sol).

2 à 3 séances d'1 heure par **semaine** de septembre à juin (possibilité de débiter en cours de saison)



LES + DU PROGRAMME

Se pratique **toute l'année** quelque soit les conditions météorologiques et hydrauliques

Machines performantes pouvant être couplées à un **cardiofréquencemètre**.

Affichage en temps réel des paramètres de l'exercice en cours.

Suivi du pratiquant grâce à l'enregistrement des données des séances (rythme cardiaque, distance, puissance, temps, calories)

Séances collectives avec de **petits effectifs** (10 maxi)

Le coût d'une **cotisation annuelle** complète

Possibilité **d'aide financière** par votre **mutuelle**, les réseaux santé (efForMip), les assurances (MAÏF) etc.

