

Club Nautique de Belbeuf - Aviron

Jeunes, Loisirs, Masters



Aviron, AviFit & Aviron Santé



L'Aviron, bien plus qu'un sport.

Jeunes

Mercredi & Samedi à 14h

Loisirs

Samedi à 14h

Masters

Mercredi à 18h30 & Samedi à 9h30

INITIATION

Samedi - 15h30

www.cnbelbeuf.fr



Club Nautique de Belbeuf - Aviron
8 route de Paris 76240 Belbeuf



0622494349 - 0235020333
aviron.cnbelbeuf@gmail.com - www.cnbelbeuf.fr



L'AVIFIT

COURS COLLECTIFS

LE FITNESS POUR TOUS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE - TRAVAIL CARDIO-VASCULAIRE -
DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - TONICITÉ & SOUPLESSE

MERCREDI - 17 ET 18H

MARDI ET VENDREDI - 18H

Infos et Inscriptions: www.cnbelbeuf.fr/avifit


Club Nautique de Belbeuf - Aviron
8 route de Paris 76240 Belbeuf



0622494349 - 0235020333
aviron.cnbelbeuf@gmail.com - www.cnbelbeuf.fr

L'Aviron Santé, votre santé, notre préoccupation !

Activité complète, portée et non traumatisante, l'aviron est reconnu pour ses bienfaits sur la santé.

 Adapter le contenu des séances aux niveaux et aux éventuelles limitations des pratiquants (pas de limitation d'âge) par notre coach "Aviron Santé".

 Objectiver régulièrement des progrès quantifiables principalement grâce au moniteur du rameur en salle.

 Ces séances collectives ne se feront pas uniquement sur rameur.

 Nous aurons également à notre disposition du petit matériel pour du renforcement musculaire. Chacun aura à faire sur un temps donné des exercices qui lui sont propres.

**Séance collective mais programme individualisé,
voilà le challenge de l'Aviron Santé!**

Séance le vendredi de 14h30 à 15h30*

*Certaines mutuelles prennent en charge le remboursement de l'activité