

Sport et santé

L'aviron est un sport complet d'endurance, sa pratique fait fonctionner 95% de la masse musculaire et permet des séquences d'activité physique longues de faible intensité.

C'est un sport porté (assis) ce qui évite les traumatismes des genoux et du dos.

La pratique de l'aviron de manière régulière associée à un régime alimentaire équilibré permet de lutter contre la sédentarité et l'obésité.

Avifit

Subtil mélange d'aviron, de renforcement musculaire et de fitness.

Cours collectifs rythmés et encadrés par un coach formé.

Activité très complète, adaptée à tous les profils
Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez vous.

Rowing

Composition d'enchaînements de mouvements variés sur et autour de l'aviron.

Dispositif de coaching vidéo laisse une grande liberté dans la modalité d'encadrement allant du cours collectif coaché jusqu'à l'autonomie complète des pratiquants grâce à des outils performants.

Renseignements :

Adresse :

1 avenue Terrenoire 10800 St-Julien-les-Villas

Ligne de bus :

- Bus N°3 et 11 (Arrêt Gambetta)
- Bus N°4 (Arrêt Vannes)

Téléphone :

03 25 75 49 16

Mail :

aviron Troyes@wanadoo.fr

Site :

www.aviontroyes.org

Facebook :

www.facebook.com/AvionTroyes



AVIRON

2019-2020



Ville de Saint-Julien-les-Villas



TROYES
CHAMPAGNE
MÉTROPOLE

Aube
en Champagne
LE DÉPARTEMENT

Troyes

Intermarché
HYPER

cget

La Renaissance
IMPRIMERIE - ÉDITEUR

Société
Nautique
Troyenne

L'aviron, sport complet et de pleine nature

Activité

Reprise de l'entraînement

Dimanche 01/09/2019

Horaires

(Hors vacances scolaires)

Ecole d'aviron :

Mercredi et Samedi : 13h45 à 15h30

Compétition et aviron de détente :

Mardi et Jeudi : 16h00 à 20h00

Mercredi et Samedi : 15h00 à 17h30

Dimanche : 9h00 à 12h00

3 obligations

Avoir plus de 10 ans

Savoir nager 25 m et s'immerger

Sport Santé Bien-être :

Samedi : 10h00 à 12h00

Indoor :

Avifit :

Samedi : 14h00 à 15h00

Rowing :

Fonctionne à partir du 4e trimestre

L'encadrement des activités est assuré par des Educateurs et des moniteurs diplômés d'État ainsi que par la Fédération Française d'Aviron

Initiation et découverte

Journées portes ouvertes

Initiation au sol gratuite

Sorties en bateaux : 10 € remboursés si adhésion

Samedi
14h à 17h

07/09/2019

14/09/2019

21/09/2019

28/09/2019

Dimanche
9h à 12h

01/09/2019

08/09/2019

15/09/2019

22/09/2019

29/09/2019

Forum des associations

Saint Julien les villas 07/09/2019

Gymnase Ganne

10 à 12 heures et 14 à 17 heures

Fête du sport et des loisirs

Hall d'athlétisme- Complexe Henri Terré

08/09/2019 10 à 18 heures

Sport Santé Bien-être

Base nautique SN Troyenne

14/09/2019 de 9 à 12 heures gratuite

Avifit

Base nautique SN Troyenne 07/09/2019

Gratuite 15 heures

Cotisations saison 2020

01/10/2019 au 30/09/2020

Aviron		
Catégorie	Naissance	Cotisation
J11 et après	2009 et après	185 €
J 12-13-14	2006-2007-2008	185 €
J 15-16	2004-2005	185 €
J 17 - 18	2002-2003	185 €
Senior	2001 et avant	245 €
Loisir (1)	2001 et avant	245 €

Droit d'entrée (première année uniquement) : 30 €

Carte initiation (valable 1 journée) : 10 €

(1) deux entraînements maximum par semaine.

Sport santé bien-être

Cotisation annuelle 90 €

Indoor

Avifit

Cotisations 50 €

La séance 8 €

Carte de 10 séances 70 €

Rowing

Cotisation 50 €

La séance 5 €

Paiements acceptés : Chèques CAF - Chèques MSA - Chèques vacances