

MUC AVIRON  
VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR

# L'avifit

Cette activité très complète est adaptée à tous les profils. Composée d'exercices simples et variés : activité ludique, dynamique, l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique.

10€\*  
LA SÉANCE

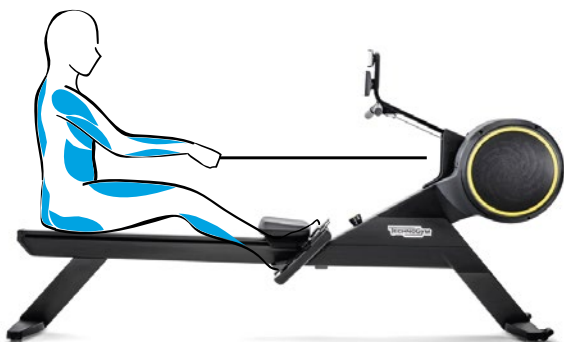
TOUS LES MARDIS,  
DÈS LE 15 MAI, À 18H45



**mucaviron**

1930

MONTPELLIER



## L'AVIFIT : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un cours d'Aviron sur des ergomètres rythmé par de la musique avec encadrement formé. Une pratique Indoor (à l'intérieur) ou Outdoor (à l'extérieur) suivant les conditions climatiques.



**Tous les Mardis, de 18h45 à 19h30**



**Au club, MUC Aviron**

Base Muc Aviron de l'Arnel à Palavas



**À partir de 11 ans**



**Tenue de sport (type cycliste)**



**45 minutes**

(pour la première séance venir 15 minutes avant)



**L'inscription se fait au préalable par email**

(ou à la fin de la séance.)



**\* 10€/séance adhérent**

15€ non adhérent



**Limité à 8 rameurs**

**MUC Aviron le club**

Cabanes de l'Arnel

34250 Palavas-les-Flots

06.60.74.26.64 | 04.67.50.92.40

contact@montpellier-aviron.com



**f muc aviron**

**www.montpellier-aviron.com**