



# UN SPORT NAUTIQUE COMPLET ET ACCESSIBLE À TOUS !

*Loisir et compétition*



## L'aviron

### DES SENSATIONS AU GRAND AIR

Ressentir des sensations d'équilibre, de glisse, de force et de vitesse, au grand air et dans un paysage naturel exceptionnel.

### LA GRANDE FORME !

Sport d'endurance et complet, presque tous les muscles sont sollicités (lombaires, abdominaux, bras, jambes...).  
Doux pour les articulations, l'aviron est accessible à tous dès 11 ans, que l'on cherche la détente, la santé, l'excellence ou la performance.

### DE L'AMBIANCE

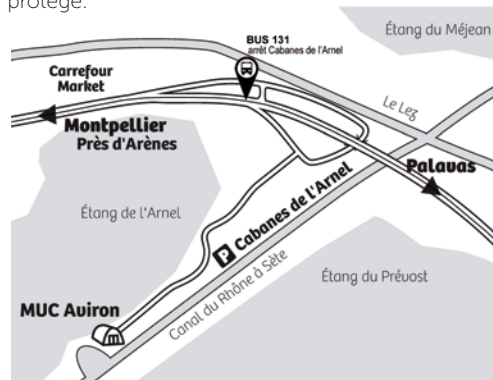
Animé d'un fort esprit d'équipe, le club est un lieu d'échanges, d'entraide et de convivialité; Le bateau, celui du dépassement et de la confiance en soi. Chacun met ses qualités individuelles au service de l'équipe.

## Le Club



### MUC AVIRON

Le MUC Aviron est une association sportive, créée en 1930. La base d'entraînement se situe à Palavas, aux Cabanes de l'Arnel sur le paisible canal du Rhône à Sète, non loin de l'Abbaye de Maguelone, dans un environnement sauvage protégé.



SAISON 2018-2019

# L'aviron un sport pour moi !





## Un démarrage progressif et adapté à tous

- Découverte du geste de l'aviron en douceur sur ergomètre au sol.
- Prise en main : mise à l'eau et embarquement.
- C'est parti ! Sur l'eau, en équipe, on progresse en toute sécurité grâce aux conseils des encadrants.

## renseignements et inscriptions



### Au club, MUC Aviron

Base d'entraînement de l'Arnel à Palavas.  
Bus 131 / covoiturage s'organise sur place.



### Tenue de sport

short, tee-shirt, baskets, coupe-vent, survêtement suivant le temps, lunettes de soleil et casquette.



### Renseignements et inscriptions

Par téléphone : 04 67 50 92 40  
Par mail : [contact@montpellier-aviron.com](mailto:contact@montpellier-aviron.com)  
Site internet : <http://www.montpellier-aviron.com>



### La sécurité

La sécurité est assurée par des encadrants du club diplômés. Un bateau de sécurité encadre les bateaux d'initiation (planches insubmersibles).  
Les rameurs doivent savoir nager au moins 25 mètres.



## jeunes 11-17 ANS



MERCREDI 14h00 à 17h00  
SAMEDI 14h00 à 17h00



205€ \*

## adultes débutants



SAMEDI 10h30 à 12h30



310€ \*

## adultes autonomes



LUNDI 14h00 à 17h00  
JEUDI 14h00 à 17h00  
SAMEDI 8h45 à 11h45  
DIMANCHE 10h00 à 12h30



310€ \*

## avifit et aviron santé

Nous consulter.

\* Tarifs saison 2018-2019. Réduction de 35 € pour toute adhésion annuelle pour les étudiants (< 25 ans), demandeurs d'emploi, et à partir de la 2° adhésion dans la même famille.



Montpellier Méditerranée Métropole



Facebook muc aviron



MUC Aviron  
Base d'entraînement  
Cabanes de l'Arnel  
34250 Palavas-les-Flots  
04 67 50 92 40

MUC Aviron siège social  
3 rue de la concorde  
34000 Montpellier

[www.montpellier-aviron.com](http://www.montpellier-aviron.com)  
[contact@montpellier-aviron.fr](mailto:contact@montpellier-aviron.fr)