



# 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

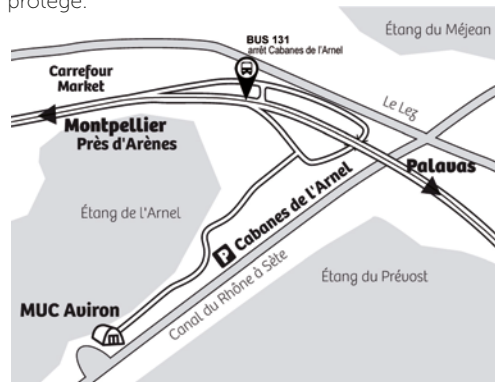
Animé d'un fort esprit d'équipe, le club est un lieu d'échanges, d'entraide et de convivialité; Le bateau, celui du dépassement et de la confiance en soi. Chacun met ses qualités individuelles au service de l'équipe.

## 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 2019-2020

# 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 - 16h00  
SAMEDI 14h00 - 16h00



muc aviron

## adultes débutants



VENDREDI 15h00 - 17h00  
VENDREDI 17h30 - 19h30 \*  
SAMEDI 10h30 - 12h30  
DIMANCHE 10h00 - 12h00 \*\*

1 séance par semaine à choisir à l'inscription parmi les créneaux suivants :

## adultes autonomes



LUNDI 14h00 - 16h00  
MERCREDI 14h00 - 16h00 (Priorité aux jeunes)  
JEUDI 14h00 - 16h00  
VENDREDI 15h00 - 19h30 (Priorité aux adultes débutants.)  
SAMEDI 8h45 - 11h45  
SAMEDI 14h00 - 16h00 (Priorité aux jeunes)  
DIMANCHE 10h00 - 12h30

## cotisation

JEUNES (moins de 18 ans au 31 déc 2019) ..... 205 euros  
ADULTES (18 ans et plus) ..... 320 euros  
SÉANCE D'INITIATION (aux horaires des séances)..... 15 euro

### RÉDUCTION FORFAITAIRE DE 40 €

- Étudiants de moins de 25 ans \*\*\*
- Demandeurs d'emploi \*\*\*
- Lorsque plusieurs adhérents appartiennent à une même famille (père, mère, frères, soeurs, conjoint), la réduction forfaitaire s'applique à la cotisation de chaque membre supplémentaire
- adhérents ou membres d'un partenaire sponsor ayant conventionné avec le MUC Aviron \*\*\*

\* Séance aviron sur l'eau - Horaires d'été

Séance AVIFIT - Horaires d'hiver

\*\* Séance encadrée par les seuls bénévoles (Groupe de 15 débutants maximum)

\*\*\* Sur présentation d'un justificatif



Montpellier Méditerranée Métropole



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  
34080 Montpellier

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