



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

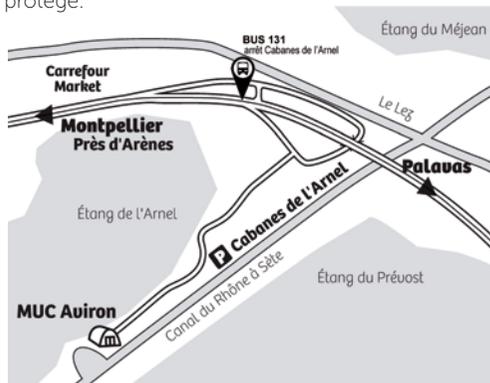
Animé d'un fort esprit d'équipe, le club est un lieu d'échanges, d'entraide et de convivialité; Le bateau, celui du dépassement et de la confiance en soi. Chacun met ses qualités individuelles au service de l'équipe.

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

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
contact@montpellier-aviron.fr