

VENEZ DÉCOUVRIR L'AVIRON



Initiation
de septembre
à novembre
à Bordeaux-Lac

L'aviron, le plus complet des sports de plein air

- Plus de 80 % de vos muscles sont sollicités :
tonus et renforcement musculaire
- Activité portée et sans impact :
pas de traumatisme articulaire
- Toutes vos articulations sont mobilisées :
mobilité articulaire
- Cœur :
amélioration du souffle et consommation calorique
- Posture :
renforcement des muscles du dos

Une séance d'essai puis cycle d'initiation les samedis matin
de septembre à novembre.

Reservez votre première séance en scannant ce qr-code :

