



Le Cercle de l'Aviron de Lyon

- Une association sportive loi 1901
- Créée en 1890
- Classée dans le top 10 des clubs français
- Nombreux titres de champions de France chaque année

Plus de 400 adhérents

- Répartis entre les sections Loisir et Compétition
- Nombreux rameurs membres de l'équipe de France,
- Plusieurs participants aux championnats du monde et aux Jeux Olympiques

N'hésitez pas à nous contacter :
Nos coachs Aviron Santé se tiennent à votre entière disposition pour toutes vos questions

Clément Triplet
clem.triplet@gmail.com
Tél. 07 71 02 20 97

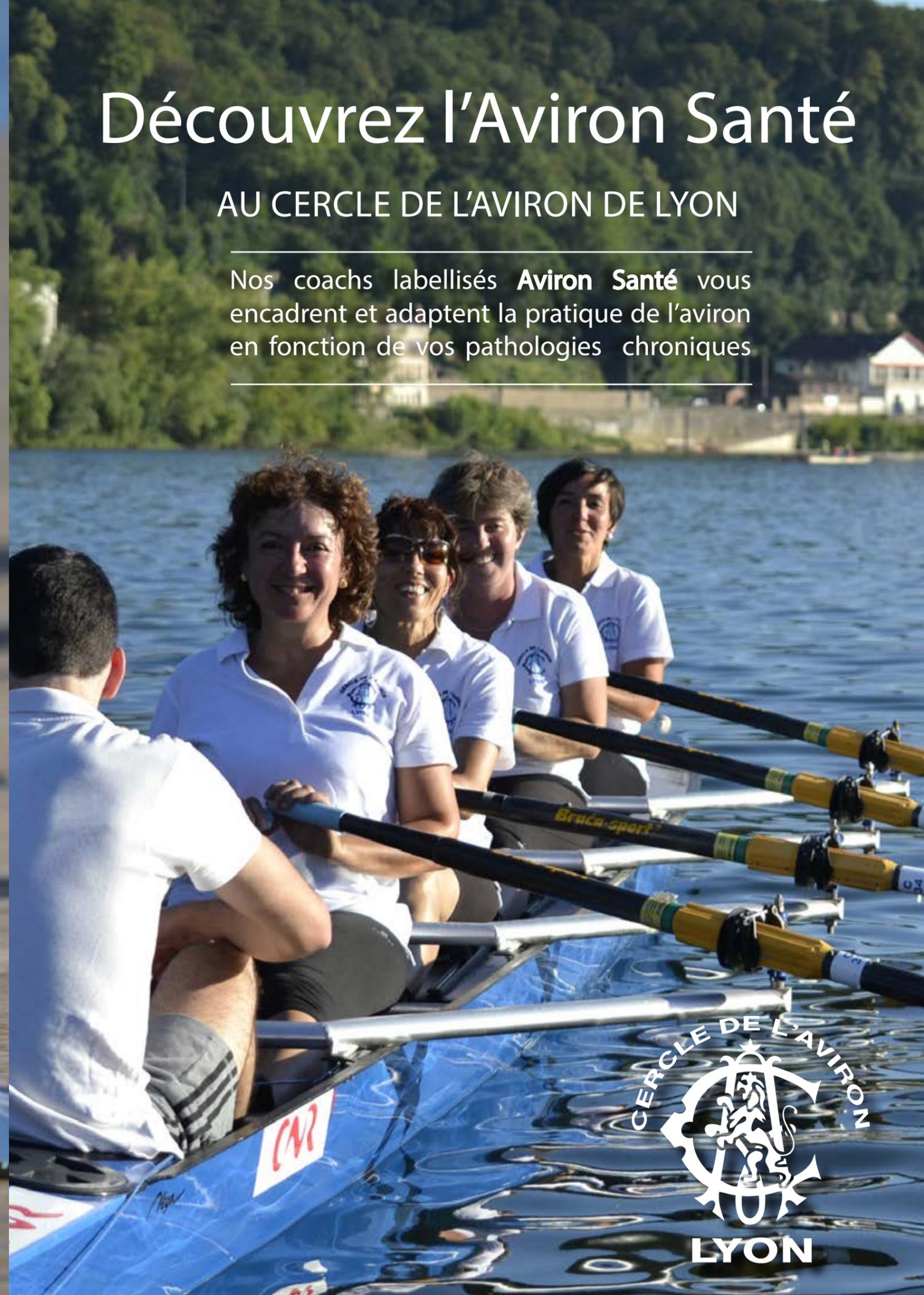
Cercle de l'aviron de Lyon
12 Quai Clemenceau,
69300 Caluire-et-Cuire
Tél: 04 78 29 35 94
www.avironlyon.com

 Suivez-nous sur Facebook : Cercle de l'aviron de Lyon

Découvrez l'Aviron Santé

AU CERCLE DE L'AVIRON DE LYON

Nos coachs labellisés **Aviron Santé** vous encadrent et adaptent la pratique de l'aviron en fonction de vos pathologies chroniques





Pourquoi l'aviron ?

Sport de glisse et d'équipe par excellence

Sport de plein air

Sport complet qui limite les traumatismes, idéal pour retrouver une condition physique avec plaisir



Convivialité

Retrouvez confiance en vous...

Par des objectifs personnels et collectifs

Par des moments de partage (randonnées nautiques, moments conviviaux...)



Remise en forme

Grâce à une pratique régulière hebdomadaire, retrouvez progressivement une bonne condition physique et une sensation de bien-être



Programme personnalisé

Des coachs à votre écoute, adaptant un programme sécurisé et progressif, respectant vos contraintes de santé



Nos moyens

2 Coachs professionnels et diplômés **Aviron Santé**
 1 Salle de remise en forme
 1 Salle d'ergomètres
 1 Machine à ramer
 1 Parc à bateaux
 1 Vestiaire / douches
 1 Club house



Programmation

Un cycle de remise en forme de 26 séances :
 > 2 fois / semaine
 > 1h30 / séance

Initiation préalable au sol : approche de la gestuelle spécifique du rameur, souplesse, équilibre, coordination, endurance