

Un été d'aviron

Venez découvrir également le programme des animations pour l'été 2017

- 🕒 Lundi et mercredi : 19h-20h, AviFit
- 🕒 Mardi et jeudi : 19h-21h, Aviron afterwork
- 🕒 Samedi : 10h-12h, Aviron famille et handisport
- 🕒 Lundi : 10h-12h, Aviron santé et Aviron seniors
- 🕒 Du lundi au vendredi : stages pour les jeunes

Pour nous contacter :

**Société nautique de la
HAUTE SEINE**

**49, avenue Libert
91210 DRAVEIL**

<http://www.snhs-aviron.fr>

contact@snhs-aviron.fr

Répondeur téléphonique 01 69 42 36 13

RENDEZ-VOUS

Île-de-loisirs du Port aux cerises

Accès Port

5 Avenue du Général de Gaulle à DRAVEIL

Des animations gratuites d'initiation à la pratique de l'aviron :

- ≈ sur l'étang Laveyssière en bateaux découverte
- ≈ au sol sur des machines à ramer, ou pour des séances d'AviFit
- ≈ pour des animations spéciales féminines dans le cadre du challenge Dames de Nage.



20-21 mai 2017

Fête de l'AVIRON



Samedi : de 14h à 18h

Dimanche : de 10h à 17h

Embarquez avec nous

sur l'île-de-loisirs du Port aux Cerises

UCPa
SPORT ACCESS



Embarquez pour l' AVIFIT



L'Aviron Fitness, une nouveauté à la portée de tous

L'AviFit consiste en un cours collectif composé d'exercices simples et variés, rythmés et en musique.



C'est une activité ludique et dynamique accessible à tous.

Venez l'essayer !

Pendant le week-end,
6 ateliers animés par un coach certifié :

🕒 samedi : 15h, 15h30 et 16h

🕒 dimanche : 14h, 14h30 et 15h

Pour en savoir plus sur le programme Avifit, consultez le site internet dédié : www.avironfrance.fr/avifit

Découverte sur l'eau



L'aviron est une activité sportive récréative de plein air, qui s'adresse à tous et à toutes, à partir de 11 ans.



C'est un sport complet qui fait travailler tous les muscles. Au-delà de ses bienfaits physiques, l'aviron offre au pratiquant le plaisir procuré par la sensation de glisse sur l'eau et par la découverte de parcours nature.

Venez l'essayer !

Tout au long du week-end, embarquez sur des bateaux très stables et découvrez, en toute sécurité avec un moniteur, le plaisir de ramer.



Dames de Nage



La Fédération Française d'Aviron encourage et développe toutes les formes de pratique féminine, qu'elles soient de loisirs, de santé ou de compétition, pour tous les âges.



Pour découvrir les Dames de Nage,

Venez l'essayer !

Après avoir participé à une séance d'Avifit ou de découverte sur l'eau répondez au quizz et gagnez des lots.

Pour en savoir plus : <http://avironfrance.fr/pratiquer-aviron/pratiques/aviron-de-riviere>