



AVIRON DE MER



L'Aviron de Mer, une autre Glisse

Vous avez envie de grand air, de ramer et découvrir notre plan d'eau, de l'avant-port jusqu'à Groix ?

Venez découvrir l'Aviron de Mer !

L'Aviron est un sport porté, donc non traumatisant, qui mobilise la plupart des groupes musculaires. Il peut être pratiqué toute l'année.

Le tout dans un état d'esprit sportif, mais toujours convivial, pour permettre à chacun, quelque soit ses souhaits, de se sentir à l'aise.



DÉBUTANT

Initiation avec un bénévole diplômé qui vous suivra jusqu'à intégration au groupe des rameurs loisirs.



PERFECTIONNEMENT LOISIR

Toute l'année : Séances le samedi matin et le dimanche matin à 9h30.

Printemps/Été : Séances le mercredi soir à 18h30.

Automne/Hiver : Séances le mercredi après-midi.

Passage des brevets de rameur, menant vers l'autonomie et permettant de ramer en dehors des séances, pendant les heures d'ouverture du CNL.

Possibilité de participer aux randonnées organisées par le club ou par les clubs voisins.



COMPETITION

Cette section est ouverte aux rameurs qui ont envie d'une pratique sportive plus intensive. En solo ou en équipage de 2 à 4 personnes.

Les rameurs s'organisent entre eux pour planifier leurs entraînements et leurs épreuves.

RANDONNÉES

- Les rassemblements traditionnels de vieux gréements :
La semaine du Golfe ; Brest 2016...
- Les randonnées découvertes :
Etel ; Bréhat ; Guerledan ; Les Glénan...
- Le Raid des Courreaux de Groix

COMPÉTITION

- Championnat Grand Ouest
- Championnat de France et du monde

NOUVEAU !!

AVIRON FITNESS (AVIFIT)

4 séances par semaine sont proposées.
La séance découverte coûte 5€.

Lundi avec coach Antoine Marais
S1 de 18h30 à 19h30, S2 de 19h30 à 20h30

Jedi avec coach Brigitte Bechter
S1 de 19h à 20h, S2 de 20h à 21h

10 places disponibles par séance.
L'activité se déroule dans les locaux du Scorff, 6 rue amiral Favereau à Lorient.

Il faut s'inscrire à la séance de votre choix via l'agenda électronique sous le lien: <http://www.supersaas.fr/schedule/AVIFIT-LORIENT/resAvifit>

POUR S'INSCRIRE

Conditions requises

Être âgé d'au moins 15 ans
Savoir nager

Modalités

Remplir une fiche d'inscription
Apporter un certificat médical

Tarifs 2019-2020

(en vigueur du 01/09/2019 au 31/08/2020)

Sans encadrement

- Inscription annuelle:
 - Adulte : 205 €
 - Jeune, étudiant, demandeurs d'emploi : 124 €
- Loisirs 3 mois : 78 €
- Tarifs initiation à la séance :
 - la 1ère sortie 5 €
 - les suivantes (limitées à 5) 10 €
- Formule 12 séances : 99 €
- AVIFIT à l'année 179,30 €
- AVIFIT au trimestre 99,30 €

Les tarifs incluent l'adhésion au CNL, la licence FFA et la logistique aviron

Réduction pour les familles.



Quai Eric Tabarly, 56100 Lorient
Tél : 02 97 84 81 30
bienvenue@cnlorient.com
www.cnlorient.org