

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.

Lundi avec coach Antoine Marais

Séance L1 de 18h15 à 19h15, Séance L2 de 19h30 à 20h30

Jeudi avec coach Léna MAHOIC

Séance J1 de 18h15 à 19h15, Séance J2 de 19h30 à 20h30

9 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>

Spécial COVID : Application protocole sanitaire avec 15mn entre séance pour nettoyage et aération. Pas de vestiaires ni toilettes, prévoir son masque, tapis de sol et chiffon personnel (produit fourni). LIMITATION à 9 personnes par cours.

Les séances sont ouvertes aux membres des clubs d'aviron de Lorient Scorff et Lorient CNL. Priorité de réservation des places aux licenciés Avifit ou Avifit+Aviron.

La séance découverte sans licence coute 15€ (gratuit si une licence est prise suite à ce cours). Parlez-en autour de vous, invitez des amis à essayer !! Il est possible de prendre une licence en cours de saison...

Inscris-toi au cours de ton choix : Il est souhaitable de se limiter à une séance par semaine pour laisser de la place à tous les pratiquants.

Se désinscrire de l'agenda 24h minimum avant en cas de désistement.

Tarifs 2021-2022

(en vigueur du 01/09/2021 au 31/08/2022)

Tarif aviron seul (Sans encadrement)

• Inscription annuelle:	
- Adulte	216 €
- Jeune, étudiant, demandeurs d'emploi	135 €
• Loisirs 3 mois	89 €
• Loisirs 1 mois	43 €
• Formule annuelle 12 séances	108 €
• Sortie découverte	5 €
Sorties suivantes (limitées à 5)	10 €

Tarif Avifit (avec encadrement)

• Inscription annuelle Avifit	180 €
• Inscription annuelle Avifit+ Aviron	266 €
• Séance Avifit pour licencié Aviron CNL	5 €
• Séance Avifit hors licenciés Aviron CNL	15 €

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

Réduction pour les familles.

POUR S'INSCRIRE

Conditions requises

Être âgé d'au moins 15 ans
Savoir nager

Modalités

Remplir une fiche d'inscription
Apporter un certificat médical



Rue Didier Bestin - Quai Eric Tabarly
56100 Lorient
Tél : 02 97 84 81 30
bienvenue@cnlorient.com
www.cnlorient.org