



**UNION REGIO
AVIRON**

**DÉCOUVREZ
L'AVIRON
À NIFFER**

**—
VENEZ À NOTRE
RENCONTRE**

www.unionregio.eu

RAMER SUR LE CANAL DU RHÔNE AU RHIN

Un plan d'eau de 15 km sans courant et abrité des vents dominants par la forêt, dans un cadre naturel et préservé à proximité de la réserve naturelle du Rhin. Le canal a une largeur de 60 m. La navigation commerciale et de plaisance sont limitées.

LES ÉQUIPEMENTS

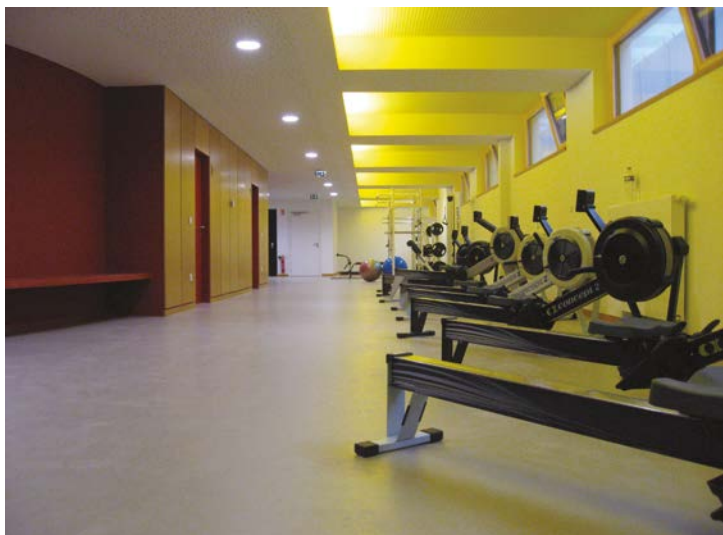
Hangar à bateaux de 400 m²

Salle de musculation de 150 m² avec ergomètres.

Vestiaires et douches

Salle de réunion





ENTRETIEN PHYSIQUE

Les espaces de cardio-training et de musculation sont ouverts aux membres tous les jours.

Horaires

Du lundi au vendredi : 17 h 30 - 21 h 00

Samedi et dimanche : 09 h 30 - 18 h 00

Séances collectives ergomètre et musculation

Le mardi de 18 h 00 - 20 h 00 d'octobre à mars des séances collectives de renforcement musculaire et d'initiation aux appareils sont proposées aux adhérents.



INFORMATIONS PRATIQUES

Aviron pour les 10 - 18 ans

Mercredi 14 h 00 - 16 h 00

Aviron pour les adultes

Mardi 17 h 00 - 20 h 00 (entre avril et octobre)

Samedi 09 h 00 - 12 h 00 et
14 h 00 - 16 h 00 (débutants)

Dimanche 09 h 00 - 12 h 00

Séances de découverte le samedi après-midi sur rendez-vous

Tarifs 2015 - 2016

Adulte 220,00 € (+ 60,00 € la première année)

Couple 330,00 € (+ 60,00 € la première année)

Etudiant 110,00 € (+ 60,00 € la première année)

Découverte adulte 3 mois non renouvelable : 110,00 €

Cours d'aviron pour adultes

100,00 € (5 × 2 h – les dates sont communiquées par affichage. Une inscription au préalable est nécessaire).

L'AVIRON, UN SPORT À VOTRE RYTHME

L'aviron est un sport de glisse et une activité de plein air. La pratique de l'aviron offre de nombreux bénéfices à tous les âges. C'est une activité complète qui combine le développement aérobie et musculaire avec la souplesse, l'équilibre et la coordination. Il encourage également un meilleur rapport avec l'environnement, la construction de l'individu et un esprit d'équipe.

L'AVIRON C'EST BON POUR LA SANTÉ

En pratiquant l'aviron régulièrement vous augmentez vos capacités cardio-vasculaires.

ENDURANCE, PUISSANCE ET SOUPLESSE MUSCULAIRE

La quasi-totalité des muscles se mobilise dans la pratique de l'aviron. La puissance musculaire s'en trouve renforcée et le corps se sculpte de façon homogène et harmonieuse. L'aviron est aussi un sport de souplesse, les muscles s'étirent régulièrement et les articulations ne sont pas sollicitées violemment. Finalement, cette activité contribue à améliorer la motricité et la coordination générale du corps.

L'AVIRON, C'EST BON POUR LE MORAL

Comme tout sport... mais avec l'avantage de se pratiquer au fil de l'eau dans des sites, en général agréables, en plein air, seul ou en groupe, avec des amis.



PLAN DE SITUATION ET D'ACCÈS

Les installations du club se trouvent à Niffer au bout de la rue de Habsheim derrière le stade au bord du canal du Rhône au Rhin.

UNION REGIO AVIRON

Maison du club
Rue de Habsheim
68680 Niffer

PLUS DE RENSEIGNEMENTS

www.unionregio.eu
unionregio@orange.fr
Tél. +33 (0)6 08 27 51 10

