



Stages d'aviron pour  
les adultes  
pendant l'été 2019





**AVIRON  
TOULOUSAIN**

# Stages d'été à l'Aviron Toulousain

Stages hebdomadaires en cours du soir (18h-20h) du 1er juillet au 30 août 2019

## **Possibilité d'étaler les 5 jours sur 2 ou 3 semaines**

Pratique sur le plan d'eau de l'Aviron Toulousain, découverte de la sensation de glisse, initiation sur ergomètre, pratique en bateau individuel et collectif. Encadrement par un moniteur du club.

Tarif : 50 € la semaine / stagiaire (\*)

Prérequis : savoir nager 25 m (certificat ou attestation) et ne pas présenter de contre indication médicale.

### **Détails pratiques**

- Un short et un tee-shirt sont suffisants (avec une paire de rechange). Ne pas oublier de prendre une casquette et une petite bouteille d'eau.
- Privilégier les vêtements dans lesquels on se sent à l'aise de préférence près du corps et sans poches pour éviter de s'accrocher avec les rames.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter des chaussures de sport coûteuses : une paire de baskets fera l'affaire.
- Des vestiaires avec des douches sont à disposition des stagiaires.

### **Inscription**

2, Allée Fernand Jourdan, Parc Toulousain – 31400 Toulouse

contact@aviron-toulousain.fr - Tél : 05.61.52.71.02

<http://www.aviron-toulousain.fr/contact.php>

(\*) Le tarif comprend la souscription obligatoire à la carte découverte FFA (Fédération Française d'Aviron) offrant l'assurance pendant le stage.