



### *Formation pour débutante*

Envie de pratiquer l'aviron ?

Vous aimez la nature, l'eau, savez nager, êtes en bonne santé et avez du temps ? Alors, venez nous rejoindre !

Des cours d'initiation à l'aviron sont organisés chaque année et débutent généralement à mi-mars. (Les places sont limitées)

Le cours comprend 12 leçons : 2 au bassin à ramer, un demi jour de formation théorique et pratique (généralement un samedi matin) et 8 sur l'eau avec sa monitrice.

L'aviron est un sport de plein air qui mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination. Si à la fin de la période de formation vous êtes motivées et souhaitez faire partie de La Rame, vous pouvez devenir membre.

Les frais du cours et d'inscription s'élèvent à Fr. 300.--.