

AVIRON INDOOR COGNAC

Cognac Yacht Rowing Club
27 rue Jean Bart 16100 Cognac
avironcognac@wanadoo.fr – 05 45 82 02 66



Fondées sur le principe de circuit training, les séances de RoWning proposent des enchaînements de mouvements diversifiés sur et autour du rameur.



L'AviFit consiste en un cours collectif rythmé et en musique, composé d'exercices de Fitness simples et variés.



Ce challenge a pour vocation de valoriser les efforts fournis par les pratiquants d'aviron indoor. Il peut s'agir de tenter de relever l'ensemble ou une partie des défis, de chercher à figurer au mieux au classement, individuel ou encore de permettre à son club de marquer quelques points de plus.

La 1ère séance de découverte est offerte !

Cotisation : 200€, comprend la licence Aviron Indoor et l'accès à toutes les séances (AviFit, RoWning et séances en autonomie)

Horaires :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Section Indoor AviFit RoWning Aviron Santé	17h00 à 18h00 Aviron Indoor ou RoWning 18h30 à 19h30 RoWning * sur inscription	12h30 à 13h30 AviFit Santé * sur inscription	De novembre à mars 18h00 à 19h30 une semaine sur deux AviFit	18h30 à 19h30 RoWning * sur inscription		10h00 à 12h00 en autonomie	

