



## **Cercle Nautique de Meaux Aviron**

Lieu de pratique : Parc du Pâtis - 77100 MEAUX

Siège social : Adresse postale pour toute correspondance : 30 rue du Vivier  
77124 Chauconin-Neufmontiers

Tél. : 06.84.28.19.90 - Email : [cnmeaux@gmail.com](mailto:cnmeaux@gmail.com) - site : [www.cnmeauxaviron.com](http://www.cnmeauxaviron.com)

## **L'AVIFIT : QU'EST-CE QUE C'EST ?**

L'AviFit est une nouvelle modalité de pratique de l'aviron indoor en France. Élaborée à partir de plusieurs exemples étrangers (USA, Italie, Allemagne...), elle consiste en un cours collectif rythmé et en musique. Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique, dynamique et inédite va faire parler d'elle ! La formule utilisée se rapproche des dernières tendances du monde de la forme, et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique.

## **À LA PORTÉE DE TOUS**

La progression et la familiarisation à l'activité sont incorporées aux contenus des séances, inspirés des gammes d'apprentissage et de perfectionnement technique que l'on trouve en aviron traditionnel.

Les exercices annexes proposent d'isoler des groupes musculaires afin de cibler et d'orienter les contenus, mais aussi d'avoir un impact plus significatif en termes de renforcement musculaire. Cette alternance avec des phases où l'on rame normalement, à des intensités et rythmes variés permet de compléter le travail cardiovasculaire généralisé. On conserve ainsi la sollicitation globale du corps, habituellement rencontrée en aviron indoor.

La musique constitue un élément structurant du cours : les phases d'effort et les alternances d'exercices vont au gré des changements de rythme et les chansons sont soigneusement choisies ! Des rythmes entraînants, des tubes universels et une sono adaptée permettront à tous de se dépasser tout en se faisant plaisir !

Aux nombreux avantages déjà connus de cette activité très saine et complète il faudra donc ajouter ceux liés aux cours collectifs : motivation, conseils des coaches, bouger en rythme et cohésion de groupe.

Ces éléments font partie des plaisirs que l'on trouve à s'essayer à l'aviron indoor sous cette formule. Elle a déjà séduit un vaste éventail de pratiquants puisqu'il n'y a pas de restrictions.

Quelle que soit la condition physique des initiés, les coaches proposent les exercices et il revient au pratiquant d'ajuster l'intensité en contrôlant son implication, la résistance de la machine, les amplitudes ou la modalité de difficulté des mouvements proposés... toujours avec l'aide d'un coach !

Les cours sont très structurés et permettront à tous de pouvoir trouver le niveau d'engagement qui convient.

## AU SEIN D'UN GROUPE

L'émulation collective sert la motivation individuelle !

Tous les pratiquants réalisent le même effort au même moment, se soutiennent et s'encouragent, comme au sein d'une équipe sportive.

Plus personne n'est seul dans l'effort, les progrès sont partagés, et il est plus facile de devenir assidu !

## AVEC UN COACH CERTIFIÉ

Les coaches AviFit sont dévoués à leurs pratiquants !

Leur première préoccupation est le confort et la sécurité de leurs rameurs.

Une attention particulière est portée à l'engagement et à l'ambiance des séances pour réunir tous les ingrédients d'une expérience enrichissante, divertissante et efficace.

Retrouver toutes les informations [www.avironfrance.fr/avifit](http://www.avironfrance.fr/avifit)

**Voilà une activité nouvelle et fraîche qui devrait sous peu gagner sa place dans le paysage des activités physique de forme en France !**

**Notre équipe aura le plaisir de vous proposer 1 SEANCE DECOUVERTE GRATUITE  
Alors venez vite ESSAYER !!!**

## LES HORAIRES<sup>1</sup>

Mardi 20h, Mercredi 19h 00 et 20h00

Le nombre de rameurs étant limité, la participation aux séances se fait sur inscription au préalable, l'annulation doit se faire au moins deux jours avant par mail (cnmeaux@gmail.com).

**Durée moyenne de la séance :** 45 minutes, pour la première séance venir 15 minutes avant.

Tenue de sport, vous munir d'une bouteille d'eau, de votre tapis de sol.

## MODALITES D'INSCRIPTION

- Première inscription : certificat médical. Ensuite : un certificat médical tous les 3 ans.
- Les années intermédiaires : questionnaire de santé + attestation
- **Respectez les horaires** pensez à venir 5 à 10 minutes avant le début de la séance

### ➤ LICENCES – COTISATIONS :

<b>DROIT D'ENTRÉE dû par tout nouvel adhérent : 40 €</b>	
Avifit <sup>2</sup>	<b>175 €</b>

<sup>1</sup> Ce programme est susceptible de changer

<sup>2</sup> À raison d'une séance par semaine avec inscription au préalable