



« **L'APPEL DE LA RAME** »



L'Aviron Arcachonnais



Vous invite à participer

Le Jeudi 29 Septembre 2016

à

Un GRAND CHALLENGE AVIRON ADAPTE

De 10h00 à 16h30

Sur le Port de Plaisance d'Arcachon
Quai de Goslar 33120 ARCACHON

Inscription par Internet sur : didieraviron@yahoo.fr

Ou par téléphone au : 06.69.95.12.25



Tarif unique : 10 €/pers.

(ce tarif comprend l'assurance et la licence)

PROGRAMME DE LA JOURNEE

10 H Accueil des groupes

- ⑩ Initiation à l'aviron indoor (*sur ergomètres- remise d'un diplôme d'aptitude à chaque participant*)
- ⑩ Challenge en relais par équipe de 4 sur ergomètre (*1600 m à parcourir en un minimum de temps*)
- ⑩ Découverte de l'Avifit (*Fitness sur ergomètre*)

12 H 30 Coupure repas (*non fourni par l'organisation*)

14 H Reprise des activités

- ⑩ Initiation aviron sur l'eau (*sur yole de mer spécialement adaptée*)
- ⑩ Petite régata par équipe de 4 (*pour les équipages les plus aptes*)

16 H Fin des Activités

Remise des diplômes et des récompenses

Goûter (*offert par l'organisation*)

Présentation aux équipes d'encadrement de notre projet
« Record du Tour de l'Ile » qui se déroulera tout au long de l'année

Alors inscrivez-vous équipes et à très bientôt !

Le président de l'A.A.