



Sports et loisirs nautiques ou terrestres • Pédagogie de l'environnement • Événementiel • Pour tous à 15 mn de Lyon.

Aviron

Descriptif

L'aviron, sport de glisse et de nature, se pratique seul (skiff) ou à plusieurs (yolette). Sa pratique se déroule sur le lac des Eaux Bleues, un plan d'eau idéal (pas de péniches, ni de crues), utilisé et apprécié par le Pôle France Aviron pour ses entraînements depuis 1994.

Tranche d'âges

Jeunes (11-15 ans). Adultes. Seniors. Personnes handicapées, étudiants

Acquisitions

Sport complet, l'aviron mobilise l'ensemble des groupes musculaires et développe l'endurance sans traumatisme. Sport idéal pour l'entretien physique, la reprise d'une activité ou la recherche d'un sport complémentaire.

Équipement conseillé

Selon la météo : short, tee-shirt, coupe-vent, survêtement, baskets...

Apprentissage

Débutant	Apprenez les bases en toute sécurité, découvrez l'activité avant de vous engager sur une durée plus longue.	Cycle découverte Stage
Confirmé	Vous avez au minimum fait un cycle découverte et souhaitez pratiquer de manière régulière	Club d'aviron
Autonome	Niveau aviron d'argent	Club d'aviron

Contacts et encadrements

Bruno Pallanchard, Brevet d'État 2^{ème} degré
 Vanessa Chatelet, BPJEP aviron, 06 87 20 10 01
 Luc Portal, Brevet d'État 1^{er} degré, 06 87 20 10 01
<http://aviron.grand-parc.com/>

Toutes nos formules

Cycle découverte Enfant / Adulte	Le cycle découverte vous permet de juger de l'activité, de l'ambiance et vous apportera les bases techniques avant de vous inscrire à l'année. 5 séances de 1h45	Adulte / Enfant Plein tarif : 85 € Tarif réduit ⁽¹⁾ : 65 €	Dates et horaires à votre disposition à l'Accueil du Grand Parc ou sur notre site Internet www.grand-parc.fr/public/nautiques-aviron.asp
Stage été	5 jours pour découvrir l'aviron et les richesses naturelles du Grand Parc.	Enfant (11-15 ans) 199 €	Planning disponible courant mai.
Location de matériel de balade	Pour pratiquer en autonomie son activité.	Voir fiche location de matériel pour les tarifs	Du 1 ^{er} mai au 30 septembre : Semaine : 16h30 - 19h30. Samedi : 13h - 19h30. Dimanche et jours fériés : 13h - 18h30.

Suite au dos

Aviron

Le Club d'aviron

*Club affilié avec la FFSA

3 types de pratique loisir vous sont proposées : bien être, randonnée à l'aviron et loisir sportif...

Horaires

Jeunes Enfants (11-15 ans) Séances encadrées	15 septembre - 31 août Samedi 14h - 16h (Hors vacances scolaires)
Adultes autonomes	1^{er} octobre - 31 août Du lundi au samedi de 9h à 19h30 Dimanche et jours fériés de 10h à 18h30 1^{er} mai - 30 septembre Du lundi au samedi de 9h à 21h Dimanche et jours fériés de 9h à 20h
Adultes Séances encadrées	Mardi de 13h à 15h Mercredi de 9h30 à 11h30 - de 18h30 à 20h30 Jedi de 9h à 11h - de 13h à 15h Vendredi de 13h à 15h Samedi de 8h30 à 10h30 - de 9h à 11h de 10h30 à 12h30 - de 11h à 13h de 14h à 16h Dimanche de 10h à 12h de 9h à 11h (8 mai au 15 septembre)

Tarifs | Septembre 2011 - Août 2012

Jeunes : **247 € (-30 € carte M'RA)**
Plein tarif : **376 €**
Réinscription : **328 €**
Tarif réduit⁽¹⁾ : **247 €**
Sport adapté⁽¹⁾ : **224 €**
Abonné autre club multisports ⁽²⁾ : **175 €**

Personne complémentaire⁽³⁾

Conjoint / Parent : **71 €**

Famille : **100 €**

(1) Sur justificatif (Etudiants, chômeurs, pacs, acte de mariage, conjoint...)

(2) Club Kayak / Club Voile / Club Badminton

(3) Tarif comprenant uniquement l'accès à l'Espace Multisports, aux mêmes dates que l'abonnement principale : 1 personne = 71 € ; 2 à 4 personnes = 100 €.

Inscription au club

Vous devez, au minimum avoir suivi un cycle découverte. Munissez-vous d'un chèque, d'un certificat médical et, pour les mineurs, d'une attestation de natation de 25 m pour les - 16 ans et de 50 m pour les + 16 ans.

Les avantages de l'abonnement

L'accès annuel à l'Espace Multisports, à la plage privée, aux vestiaires, au matériel d'aviron et aux séances encadrées.

La licence FFSA avec assurance.

Des animations pour toutes les motivations : régates, sortie, barbecue

Un Club House pour des moments de convivialité.

L'inscription privilégiée de votre conjoint et de vos enfants.

Des séances de remise en forme pour votre bien être (le mercredi soir de novembre à avril).

Réduction de 30% sur la location du matériel nautique et terrestre.