



Aviron perfectionnement

Description

En collaboration avec la Société Nautique de Genève, découvrir l'aviron, l'un des plus anciens moyens de déplacement du monde.

ATTENTION : POUR LES INSCRIPTIONS : MERCI DE VOUS RENDRE DIRECTEMENT A L'ACCUEIL DE L'UNE DE NOS ECOLES OU DE PRENDRE CONTACT AVEC NOUS

Contenu

Le cours inclut la préparation du bateau. Le nombre de places est limité à 3 personnes par session. Il est INDISPENSABLE de savoir nager. Les cours ont lieu par tous les temps. Lors des conditions exceptionnellement mauvaises sur le lac (vent trop fort, vagues etc..) un cours sera organisé à l'intérieur. Ce cours comportera des éléments techniques (bassion à ramer et machine) et des éléments physiques (machines, gainage et renforcement du tronc.

Calendrier 2019:

- 1er session mardi 02, 09, 16, 23 avril de 19h à 20h.30.
- 2ème session vendredi 05, 12, 19, 26 avril de 19h à 20h.30.
- 3ème session mardi 30 avril, 07, 14, 21 mai de 19h à 20h30.
- 4ème session mercredi 01, 08, 15, 22 mai de 19h à 20h30.
- 5ème session jeudi 02, 09, 16, 23 mai de 9h à 10h30.
- 6ème session vendredi 03, 10, 17, 24 mai de 19h à 20h30.
- 7ème session mardi 28 mai, 04, 11, 18 juin de 19h à 20h30.
- 8ème session vendredi 31 mai, 07, 21, 28 juin de 19h à 20h30.
- 9ème session mercredi 05, 12, 19, 26 juin de 19h à 20h30.
- 10ème session mardi 25 juin, 02, 09, 16 juillet de 19h à 20h30.
- 11ème session mercredi 03, 10, 17 et 24 juillet de 19h à 20h30.
- 12ème session vendredi 05, 12, 19, 26 juillet de 19h à 20h30.
- 13ème session jeudi 18 et 25 juillet; vendredi 19 et 26 juillet, de 9h à 10h30.
- 14ème session mardi 23 et 30 juillet, 06 et 13 août de 19h à 20h30.
- 15ème session mercredi 31 juillet, 07, 14, 21 août de 19h à 20h30.
- 16ème session vendredi 02, 09, 16, 23 août de 19h à 20h30.
- 17ème session mardi 20 et 27 août et 03 et 10 septembre de 19h à 20h30.
- 18ème session mercredi 28 août, 05, 12, 19 septembre de 19h à 20h30.
- 19ème session vendredi 30 août, 07, 14, 21 septembre de 19h à 20h30.

Objectifs

Ce sport complet, en contact intégral avec la nature, vous permettra de naviguer en liberté sur le Léman et vous donnera la possibilité de vous intégrer à une équipe ou de ramer seul.

L'initiation vous permettra de découvrir notre activité tout en assimilant les techniques de base de l'aviron. Vous utiliserez et manoeuvrerez des embarcations larges et stables. Après les phases de découverte et de familiarisation, vous apprendrez à propulser votre embarcation

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aviron perfectionnement

avec plus d'efficacité. Enfin une mise en situation dans un équipage vous guidera vers les bateaux collectifs. Le moniteur accompagnera le groupe en canot à moteur encadrant individuellement chaque bateau et intervenant selon les besoins. Les cours seront rythmés avec un objectif différent à chaque séance pour permettre une progression constante des initiés. Les cours auront lieu par tous les temps sauf report décidé par le moniteur.

Informations supplémentaires

Lieu Rendez-vous : Société Nautique de Genève (devant les hangars de l'aviron) Port-Noir, 1223 Cologny (terminus du bus no 2) Tel 079.690.12.37 Professeur: Monsieur David Michalski e-mail : dmichalski@nautique.org Tenue Training ou short, T-shirt et chaussures de sport, prévoir Kway en cas de pluie.

ATTENTION : POUR LES INSCRIPTIONS : MERCI DE VOUS RENDRE DIRECTEMENT A L'ACCUEIL DE L'UNE DE NOS ECOLES OU DE PRENDRE CONTACT AVEC NOUS

Date	sur demande / D_57082
Durée	Total 4.00 période(s)
Ecolage	CHF 220.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)