

Rendez-vous samedi pour découvrir l'aviron-santé

Lézardrieux - Publié le 05/09/2016 à 00:51



Des membres du club s'essayent aux ergomètres, conseillés par Karine Jouffre. | Le club l'Aviron du Trieux vient de recevoir le label « aviron-santé ». Il s'agit de promouvoir la pratique de ce sport quasi-complet, car il fait travailler pratiquement tous les muscles, en étant encadré par un entraîneur diplômé et formé aux problématiques médicales.

Cette nouvelle activité s'ajoute à celles déjà pratiquées par le club tel que l'apprentissage de ce sport, des randonnées et de la compétition. Ainsi la pratique de l'aviron se fera sur le plan d'eau en milieu naturel et nouveauté à partir de cette année, en salle sur des ergomètres nouvellement acquis.

Cette dernière pratique est conseillée pour l'aviron-santé, c'est-à-dire sous le contrôle direct d'une coach. L'encadrement de la nouvelle activité se fera par Karine Jouffre, animatrice auprès du comité départemental aviron et diplômée coach aviron-santé depuis juin 2015.

Samedi 10 septembre, de 14 h à 18 h, présentation et découverte, au siège du club, port de Lézardrieux.