

Aviron santé. Reprise mardi salle Georges-Brassens

LE TELEGRAMME Publié le 17 janvier 2019 à 11h00

image: https://www.letelegramme.fr/images/2019/01/17/les-cours-d-aviron-sante-reprendront-le-mardi-22-janvier_4373070_440x330p.jpg?v=1



Les cours d'aviron santé reprendront le mardi 22 janvier.

Après une interruption due à l'absence de l'animatrice, les séances d'aviron santé reprendront mardi 22 janvier. Karine Jouffe, diplômée d'État d'aviron et coach santé reconnue par l'ARS (Agence régionale de santé) assurera les séances hebdomadaires.

Ces séances sont personnalisées et d'une durée adaptée à chacun. Elles commencent par un échauffement, se poursuivent par des exercices sur machine, entrecoupés d'exercices au sol et se terminent par des étirements. L'aviron santé est un sport qui muscle le corps en épargnant les articulations. Il se pratique à tout âge. Il peut être à la fois préventif et curatif. C'est un excellent moyen de retrouver une activité sportive régulière, adaptée, sécurisée et progressive. Il peut être proposé par un médecin, lutter contre différentes pathologies chroniques qui suivra la progression, en partenariat avec Karine Jouffe. Pas de records à atteindre.

Pratique

Les cours ont lieu à la salle polyvalente Georges-Brassens, le mardi, deux séances ont lieu de 18 h à 19 h 30 ou de 19 h 30 à 21 h. Les personnes intéressées sont conviées à une réunion d'information le 22 janvier, à 18 h, à la salle polyvalente de Lézardrieux. Tarif : 80 € pour trois mois renouvelables ou 120 €, de février à juillet inclus. Courriel : avirondutrieux@gmail.com ; tél. 07 69 22 35 95.

© Le Télégramme <https://www.letelegramme.fr/cotes-darmor/lezardrieux/aviron-sante-reprise-mardi-salle-georges-brassens-17-01-2019-12184968.php#p7qzUhrJYl6id15f.99>