

AVIFIT

2019 – 2020

Activité ludique et dynamique pour tous, inspirée de l'aviron traditionnel et du Fitness.

Il s'agit d'une activité basée sur des mouvements composés à partir d'un ergomètre, le tout dans une ambiance rythmée au gré de la musique et d'un coach formé.

Cette activité est très complète et adaptée à tous les profils.



CRENEAUX PROPOSES

MOIS	LUNDI 16H30 à 17H30	MERCREDI 16h -17h et 17H15 à 18H15	JEUDI 17H30 à 18H30
	Session 1	Session 1	Session 1
Novembre			
Décembre	2 – 9 - 16	4 – 11 - 18	5 – 12 - 19
Janvier	6 – 13 – 20 - 27	8 – 15 – 22 - 29	9 – 16 -23 - 30
Février	3 – 10 - 17	5 – 12 - 19	6 -13 - 20
	Session 2	Session 2	Session 2
Mars	9 – 16 – 23 - 30	11- 18 - 25	12 – 19 -26
Avril	20 - 27	1 – 22 - 29	2 – 23 - 30
Mai	4 – 11 – 18 - 25	6 – 13 - 20 - 27	7 – 14 - 28
Juin			4

FORFAIT INSCRIPTION

INTITULE	Forfait Individuel
<i>Licence Annuelle Indor</i> <i>Obligatoire lors de la 1^{ère} inscription</i> <i>(Sauf licencié aviron (Valable jusqu'au 31 08 2020))</i>	20 €
Forfait pour la session de 10 séances <i>(licence obligatoire non comprise)</i>	100 €
1 séance découverte 30' <i>(selon disponibilité du moniteur)</i>	20 €

Des conditions de paiement vous seront faites au moment de l'inscription

Ces séances sont valables pour la saison 2019/2020 et doivent être payées au préalable. Elles ne peuvent être utilisées par une tierce personne.

Nombre de personnes pour la mise en place d'un groupe de travail :

Minimum : 5 Maximum : 8

Toute séance manquée à l'initiative de l'adhérent, ne peut être ni récupérée ni remboursée.