

Les différentes formules :

MIDI ENTREPRISE : (entre 12h et 14h)
au club ou au sein de l'entreprise.
Pratique en salle (AviFit ou ergomètre).

AFTER WORK AVIRON (2H)

Initiation sur l'eau dans des
embarcations spécifiques permettant la
sécurité des pratiquants.

AVIRON TEAM BUILDING (DEMI-JOURNEE)

Initiation au sol sur ergomètre.

Initiation sur l'eau dans des
embarcations spécifiques permettant la
sécurité des pratiquants.

Possibilité d'un challenge en dernière
partie.

AVIRON CHALLENGE

Initiation et perfectionnement au cours
de 5 ou 6 séances de 2h.

Participation à une course
inter-entreprise lors de la **régate du club**
(bateaux) ou lors du championnat
ergomètre OpenErgo.

Tarif : sur devis



Union Nautique de Cambrai (UNC)

Digue du Canal

59400 Cambrai

Siège social : 9 quai Saint Lazare (CSCV)

Téléphone : 0 972 524 792

Mobile : 0 681 222 098

Mail : sandra.guitard@aviron-cambrai.com

site : <http://aviron-unc.clubeo.com/>



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

UNION NAUTIQUE DE CAMBRAI



*Aviron
entreprise*

L'aviron en entreprise

Les milieux de l'entreprise et de l'aviron partagent des valeurs communes qui prennent tout leur sens lors de cette expérience de groupe.

Cohésion **Esprit d'équipe**
Performance **Bien-être**
Solidarité **Respect**

L'aviron est un sport convivial, où le respect, l'engagement, le dépassement de soi (physique et mental), mais aussi la détente, et bien évidemment le plaisir sont des fondamentaux.



La pratique de l'aviron permet de vivre des relations différentes de celles établies dans le cadre professionnel entre les collaborateurs.

la pratique d'une activité sportive permet d'éliminer le stress et de se sentir plus dynamique.



AviFit c'est quoi ? AVIron en salle (ergomètre) mêlé à du FITNESS.

L'AviFit est une activité ludique et dynamique pour tous, c'est une nouvelle façon de pratiquer l'aviron indoor. En cours collectifs rythmés, en musique, c'est une activité complète et adaptée à tous les profils.

L'AviFit peut être pratiqué pas des personnes de tout âge, aussi bien masculin que féminin.

Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous dans ces séances, avec une dépense d'énergie importante tout en se faisant plaisir !



Aviron indoor (ergomètre)

Cette activité peut se pratiquer au club ou au sein de votre entreprise.

L'aviron Indoor est simple à mettre en oeuvre, accessible à tous les niveaux, ludique et il permet de mettre en place des championnats inter-agences ou interservices.



Challenge Aviron

Cette activité sportive, sur plusieurs semaines, permet de renforcer l'esprit d'équipe et sa cohésion vers un objectif. Elle fédérera l'équipe autour d'un projet convivial.

Elle permet une approche ludique de la compétition qui favorise l'épanouissement de l'individu au sein d'un groupe.

Les challenges peuvent se dérouler en bateau (Yolette) ou sur ergomètre par équipe.