

# AVIRON-SANTE

**Plaisir, Santé, Bien-être !**

**Bellecin**  
Le sport grandeur nature



**Vous êtes touché(e) par un cancer, le diabète, ou autres pathologies chroniques ou de longue durée, le surpoids...**  
Découvrez ou retrouvez **le plaisir** de pratiquer une activité physique bénéfique pour votre **santé** et votre **bien-être**.

## **Venez découvrir l'aviron !**

Un sport **complet**, d'endurance, porté et **non traumatisant**.  
**Améliore** la condition physique, la santé, la qualité de vie.  
Le geste du rameur, **accessible à tous** grâce aux différentes pratiques en salle et sur l'eau (bateau individuel ou d'équipe).

Un programme **adapté**, un suivi **personnalisé**.  
Avec une entraîneure diplômée **aviron-santé**.  
Un accueil sportif, convivial et **bienveillant**.

Séances les  
**lundis et mercredis après-midi**  
**14h - toutes pathologies**  
**16h - cancer du sein**  
au centre sportif de Bellecin à Orgelet

Club d'aviron de Vouglans  
Centre sportif de Bellecin 39270  
ORGELET  
[avironvouglans@yahoo.fr](mailto:avironvouglans@yahoo.fr)  
[www.avironvouglans.com](http://www.avironvouglans.com)

**Prise en charge partielle des licences pendant 2 ans .**

Gestes barrières adaptés à l'activité.

Pour tous renseignements -  
**MESSI Marie-Annick**  
Entraîneuse aviron-santé  
**06 35 90 28 63**  
[m.a.messi@orange.fr](mailto:m.a.messi@orange.fr)