

WEEK & STAGE

. Aviron et Stand Up Paddle .

Samedi 15 juin 2019

Vous aimez les activités de pleine nature ? Vous appréciez de vous retrouver sur l'eau dans un cadre naturel préservé ? Alors n'hésitez plus.

Ce stage est fait pour vous ! Accompagné par des moniteurs diplômés, la Base Nautique de la Bultière vous propose de venir découvrir et vous initier à la pratique de l'Aviron et du Stand Up Paddle. Aucune condition physique n'est exigée mais vous devez obligatoirement savoir nager. Accessible à tous, ces activités vous permettent de découvrir les plaisirs de l'eau dans une ambiance conviviale et sur un site exceptionnel. Département de la Mayenne.



Programme

- Accueil à la Base nautique de la Bultière à Chavagnes-en-Paillers.
- Constitution de deux groupes pour alterner les deux activités.
- Après quelques exercices au sol (sur les rameurs pour l'aviron) et les conseils des moniteurs, ceux-ci vous accompagneront à la découverte d'un nouvel équilibre, de nouveaux modes de déplacement avec lesquels vous redécouvrirez la nature.



13h30 - 17h30



32 € pour l'après-midi



10 personnes maximum



Prévoir une tenue adaptée à la pratique (tenue de sport, vêtements près du corps, lunettes de soleil...) ainsi qu'une tenue complète de rechange.