



Challenge Dames de Nage

La Nana'aviron, journée dédiée aux femmes – Société Nautique de la Haute Seine



Date : 24 septembre 2017

Public : Femmes licenciées et non licenciées

Nombre de participantes : 70

Programme de la journée:

- 10h Découverte de l'aviron (séance en Yolette)
- 14h Yoga du Rire
- 15h Renforcement musculaire et Stretching
- 16h Séance de Sophrologie
- 14h -17h Ateliers : Esthétique (soin visage, épilation) et Massages

Résumé :

Pour cette 4^{ème} édition de la journée des femmes à la Société Nautique de la Haute Seine, chaque adhérente du club est conviée à participer à cette journée en venant accompagnée d'une ou plusieurs femmes (ou filles) de leur entourage. L'objectif : faire découvrir l'aviron au public féminin.

Au total, plus de 70 participantes se sont présentées, sous un soleil radieux, et ont été accueillies avec le petit bracelet Aviron féminin. Une fois équipées d'un badge avec leur prénom, direction les bords de Seine où des ergomètres ont été installés afin d'expliquer le geste aux novices. Cette année, beaucoup de monde sur le ponton et c'est un balai de Yolettes qui se déroule sur la Seine. Les rameuses découvrent et expérimentent les sensations de glisse sur l'eau dans des conditions idéales.

Le midi, les femmes échangent autour d'un pique-nique partagé pendant que les plus jeunes s'amusez entres elles.

L'après-midi permettra à chacune de s'octroyer des instants bien-être, avec les deux esthéticiennes et masseuses venues pour l'occasion et des séances pour découvrir le *Yoga du Rire* et la *Sophrologie*.

La SNHS et les femmes :

- 40 % de licences féminines en 2017
- Parité hommes-femmes dans le comité de direction



aviron
france



assureur militant

avironfrance.fr

