



Challenge Dames de Nage

Rencontre Régionale Lorraine AviFit Girl Power

Date : samedi 03 juin

Public : Toutes femmes de 18 à 80 ans...

Nombre de participantes : 40 femmes (prorata de 25 pratiquantes pour 15 novices) + 4 coachs certifiés AviFit

Activités proposées :

- Regrouper toutes les « AviFiteuses » des clubs lorrains pour partager une séance qui permet de clôturer la saison pour celles inscrites dans les clubs, ou de faire découvrir la pratique pour d'autres qui rejoindront peut être les clubs à la rentrée.
- Partager un repas convivial après la séance au club de Pont à Mousson, ce qui a permis de faire découvrir la structure et ses bâtiments historiques.

Résumé :

Nous avons accueilli les femmes à partir de 9h15 autour d'un petit déjeuner.

Pour les novices, nous avons pris un temps pour leur faire découvrir la gestuelle sur l'ergomètre.

A 10h, début de l'échauffement pour le groupe en musique bien sûr !

Puis c'est parti... pour une heure de séance d'AviFit animée par 4 coachs venus de Pont-à-Mousson et Nancy.

Les participantes venaient des clubs de Mittersheim, Pont-à-Mousson, Metz, Nancy et même du collège d'Hayange.

Nous souhaitons renouveler cette journée l'an prochain en choisissant mieux la date, car cette année beaucoup de femmes étaient parties naviguer à Venise, et d'autres étaient au championnat de France à Bourges.

L'objectif également sera d'élargir le public (jeunes filles, sportives pratiquants les raids féminins ou fréquentant les salles de sport, etc).

L'initiative a été beaucoup appréciée et la configuration de la salle en cercle a beaucoup plu.

Les femmes sont reparties avec un petit sac Aviron Féminin, offert dans le cadre du Challenge Dames de Nage.

La Ligue Lorraine et les femmes :

41 % de licences féminines

0 élues

2 féminines dans l'ETR Compétition.



aviron
france



assureur militant

avironfrance.fr

