

L'ASCEE 07 ainsi que l'ASMA, qui se joint à elle,
Organisent une journée, « pratique de l'aviron »
le dimanche 17 septembre 2023 au centre l'épervière à Valence

www.avironvalentinois.fr

**encadrée par des moniteurs spécialisés
sur bateaux de 5 avec 4 rameurs et 1 barreur**

La journée se passera comme suit :

- **le matin** sera réservé à l'apprentissage de l'aviron sur le plan d'eau
- **à midi** repas concocté par un traiteur (**entrée** : Assortiment salade méchouia et salade d'aubergines grillées au feu de bois avec pain chapati maison + **plat** : Couscous poulet + **désert** : 2 Makrouds + **thé à la menthe** + **vin rouge** Tunisien, Château Mornag). Si vous préférez un repas tiré du sac vous aurez la possibilité de manger à la même table que les convives.
- **l'après midi** petite balade pour mise en pratique sur le Rhône ou bras du Rhône **en fonction des conditions climatiques et du niveau des personnes.**

Il est impératif de savoir nager et les enfants sont acceptés à partir de 10 ans

Les horaires sont approximativement de 9h à 16h mais ils vous seront précisés en temps utile.

Les tarifs sont précisés dans le tableau ci-joint.

Cette journée est ouverte aux extérieurs mais la priorité est donnée aux adhérents ASCEE et ASMA.

les inscriptions, accompagnées du règlement par chèque à l'ordre de l'ASCEE (chèques vacances acceptés), seront à envoyer à Magali Chastagnac pour

le 15 août dernier délai.

J'espère que cette proposition aura du succès et j'attends vos retours avec impatience.

Si vous souhaitez des renseignements supplémentaires mes coordonnées sont inscrites ci-dessous.

Bonne journée à tous et au plaisir de «ramer» ensemble.

Sylvie

Sylvie BORRELLY
Sylvie.borrelly07@free.fr
06 27 26 58 65