

# RAMER EN ROSE



**DANS LE CADRE MAGNIFIQUE DE LA RÉSERVE NATURELLE DE LA POINTE-À-LA-BISE, LE CLUB D'AVIRON VÉSENAZ (CAV) ORGANISE DES COURS D'AVIRON DESTINÉS AUX PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER DU SEIN.**

Largement éprouvée aux USA, au Canada, ainsi que dans plusieurs pays européens, la pratique de l'aviron adaptée aux personnes atteintes d'un cancer du sein est particulièrement efficace dans la lutte contre les effets secondaires des traitements et les risques de récurrence.

Sport de plein air, sport d'endurance, sport sans impact, l'aviron améliore l'équilibre, fortifie et tonifie les muscles, active le drainage lymphatique et contribue au bien-être de ceux qui le pratiquent.



**Lucas Tramèr**

Médecin et parrain du programme,  
Champion Olympique CAV, Rio 2016

## PROGRAMME

Le programme Ramer en Rose est constitué de deux modules de 6 cours chacun (Initiation et Perfectionnement), pour un total de 12 semaines, au prix de CHF 100 par module.

Les séances ont lieu tous les mercredis de 10h00 à 12h00.

Conditions: savoir nager et avoir un certificat médical autorisant la pratique de l'aviron.

Une fois la formation complète achevée, les participants ont la possibilité de devenir membres du Club d'Aviron Vézenaz, et rejoindre ses multiples activités et sorties loisirs.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter aujourd'hui!

## CONTACT ET INSCRIPTION

cav.ramerenrose@gmail.com  
+41 22 752 12 31 (répondeur)

## CLUB D'AVIRON VÉSENAZ

Chemin de la Réserve 1  
1222 Vézenaz  
cav@hotmail.com

## IBAN

CH81 0900 0000 1201 2746 5  
Mention « Ramer en Rose »

