

CANOË KAYAK CLUB BRESTOIS

A la recherche d'une évasion, bol d'air, moments conviviaux ou envie de découverte, il ne vous reste plus qu'à adhérer pour un vent de liberté, d'enthousiasme et de bonheur.

La santé par le sport n'a pas de barrières, ne vous en imposez pas vous-même.

Prendre soin de soi
Prévenir
Eviter les aggravations et/ou récidence
Pratiquer dans la convivialité



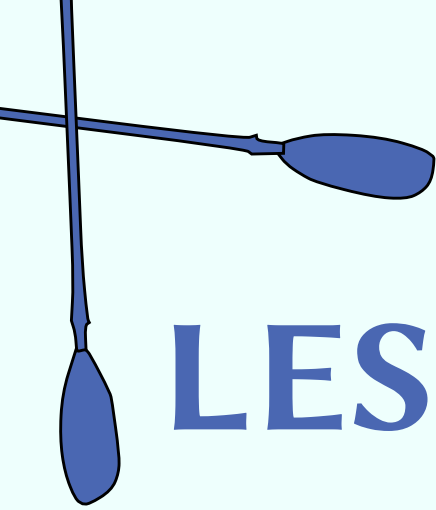
*Canoë Kayak Club
Brestois*

Centre nautique du Moulin Blanc, 29200, Brest

Email: canoekayakclubbrestois@gmail.com

Tel : 06 01 48 90 17 (club) ou 0616423587 (pers)





LES AVANTAGES

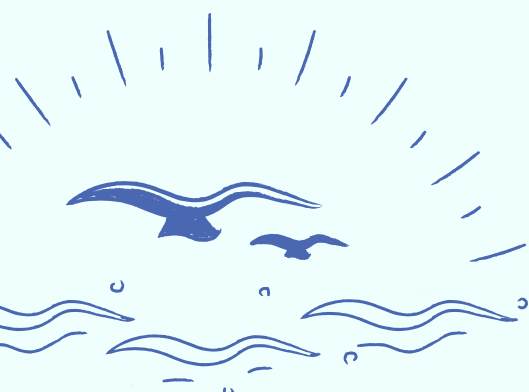
Les avantages


Le sport-santé permet de partager des moments conviviaux. Notre club propose tous les ans des projets afin de construire une réelle cohésion entre adhérents mais ces projets ont aussi comme objectif de créer des souvenirs inoubliables.

Pour le corps

Cette activité prend en compte l'ensemble de votre corps . Il s'agit donc d'effectuer des exercices qui vont rééduquer les muscles qui ne sont plus sollicités comme auparavant. Ainsi, votre corps redevient votre, la fatigue et les effets secondaires sont diminués ainsi que le risque de récidence. Votre qualité de vie s'en retrouve améliorée.


Le plus important dans notre pratique du sport santé c'est la notion d'équipe, chacun soutient les autres à sa manière. Ainsi la pratique du sport se fait selon son propre rythme. Chacun a son vécu personnel qui peut être partagé avec des personnes qui ont un vécu similaire.





LE PLUS DE L'ASSOCIATION

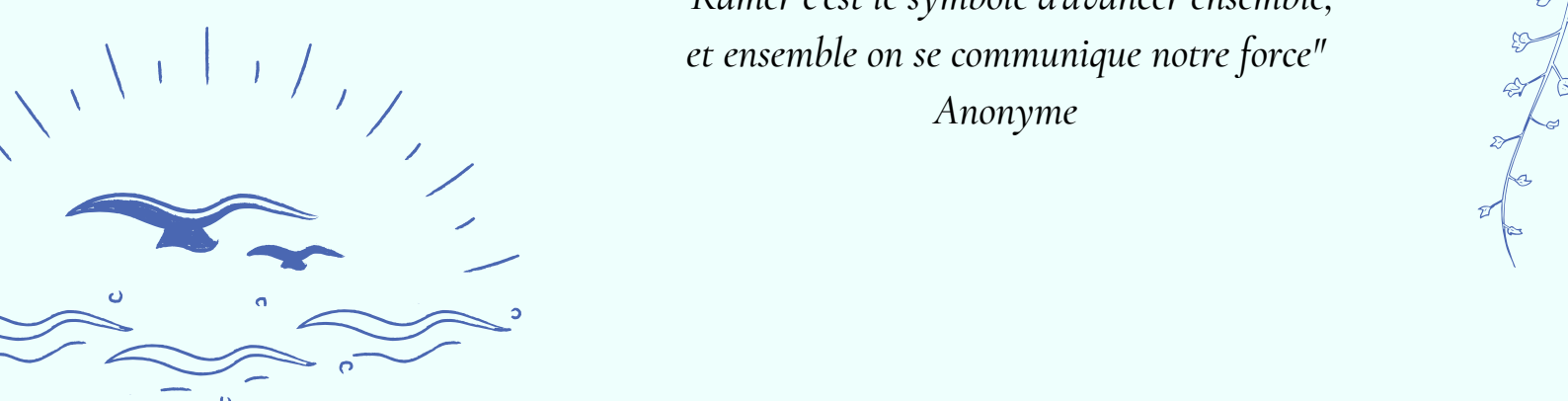
Le CKCB propose un entraînement régulier sport santé accompagner de sorties extérieures ponctuelles. En effet, l'association, toujours à la recherche de méthode pour faire valoir le collectif, propose des projets. Ce sont des projets tels que des navigations sur divers plans d'eau (Guerledan, Laita, le Jaudy, rivière d'Auray ect ... jusqu'à la Vogalonga à Venise) ce qui offre une expérience hors du commun aux pratiquants.

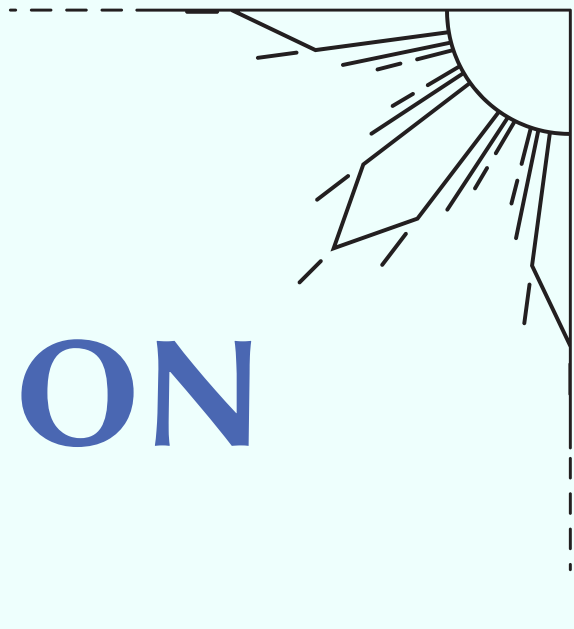
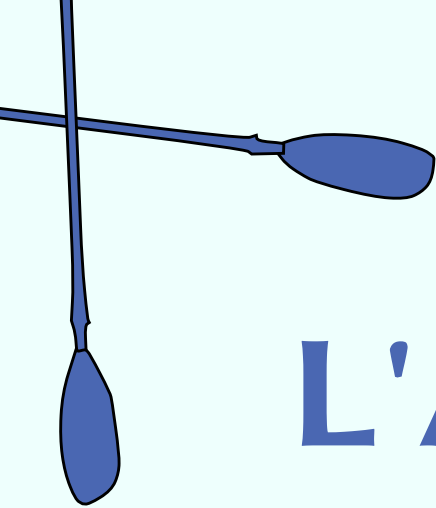


Il s'agit davantage d'une pratique "loisir" du sport santé afin de passer des moments conviviaux, de se créer de nouvelles amitiés mais surtout de profiter

*"Ramer c'est le symbole d'avancer ensemble,
et ensemble on se communique notre force"*

Anonyme





L'ADHÉSION

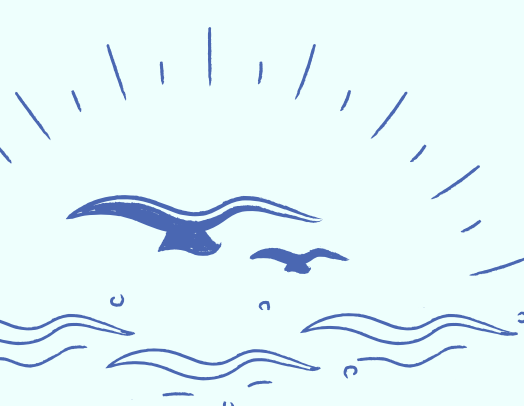
Le « sport santé » recouvre les pratiques d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant. (OMS) : physique, psychologique et sociale.

Sautez le pas, et rejoignez nous !



Projet initié pour les personnes atteintes du cancer par la ligue contre le cancer, l'association Canoë Kayak Club Brestois étend aujourd'hui son action sur toutes pathologies confondus.

Soutenu par des organismes tels que la ligue contre le cancer, la ville de Brest (bouger pour guérir) ou encore la FFCK, le CKCB dispose de réels partenaires engagés.



65€/an les deux premières années.
(Possibilité de continuer au club les années suivantes)

