



A la nage

Vous êtes très nombreux à avoir testé puis à venir régulièrement aux séances d'Avifit ! Pour en savoir plus sur ce succès, [cliquez ici](#) !

Et si vous avez raté un précédent épisode, relisez [l'article](#) qui décrit cette activité !

Vie du Ceramm

Malgré le froid du 11 janvier dernier, un très beau moment de convivialité a réuni les adhérents présents autour de la traditionnelle galette et deux animations très créatives.... [Retour en images ici](#)



L'école d'aviron

Bravo à nos jeunes qui se mobilisent sur les entrainements au sol en ces temps hivernaux !

Au programme : ergomètre, préparation physique généralisée, jeux collectifs ...

Brèves du ponton



Les culs gelés

Une aventure humaine dans le froid à lire sur ce [lien](#) !



15 mars 2025

16h

St Patrick
Save the date !



Merci François pour ce magnifique coin cuisine !

A vous de le faire vivre !



Des news du nouveau 4 à [retrouver ici](#)



Avec la crue ou le gel, les séances continuent au sol !

[En savoir plus](#)



Portrait du mois !

Laurent B.

[A découvrir là](#)

Calendrier Jeunes

Stage du dimanche 13 au vendredi 18 avril 2025 à Lery-Poses (27)

Parents : [confirmez la participation de votre jeune en cliquant ici](#)

Avant le 5 février !

Régates adultes

Championnat de France
longue distance

1er mars

Randonnées

Date limite d'inscription **Traversée de Paris** au 15 mars

[Sur le site](#)