

AVIRON MARMANDAIS

Fondé en 1894

26 Terrasse des Capucins
47200 MARMANDE
avironmarmandais@sfr.fr

Halte Nautique
47200 FOURQUES SUR GARONNE
Tel : 05.53.89.05.11

www.avironmarmandais.fr

Président	Fabrice PEYRAUD ☎ 06.11.08.21.64
Contact	Xavier MARTINS ☎ 06.22.99.46.61

SAISON 2018 / 2019

	EN SALLE : SEANCE A THEME Ergomètre, Gainage, Renforcement Musculaire, Av'Fit (sur inscription)	EN BATEAU
MARDI		18h30 - 20h30*
MERCREDI		14h00 - 17h00
JEUDI	18h30 - 20h30	
SAMEDI		9h30 - 12h00
DIMANCHE		9h30 - 12h00

* jusqu'à début octobre 2018 et à partir d'Avril 2019.

COTISATIONS AVIRON LOISIRS

Licence annuelle	191,00 €
Licence découverte 3 mois Transformation en licence annuelle	112,00 € + 112,00 €
Carte Avi'fit 6 séances (pour licence annuelle seulement)	15,00 €

Le prix de la cotisation comprend la licence et l'assurance fédérales, les cotisations à la Ligue d'Aquitaine et au Comité Départemental.

Remise par famille (parents et enfants):

2 licenciés : 10% de la somme des 2 licences
3 licenciés : 15% de la somme des 3 licences
4 licenciés et plus : 20% de la somme de toutes les licences

* Cette remise ne s'applique pas sur les licences Découverte Loisirs.

Partie à remettre au club

N° de Licence : _____ Règlement récupéré par : _____
Catégorie : _____ Réglé le : _____
Date Certificat Médical : _____ Type de Paiement : _____

INSCRIPTION AVIRON LOISIRS

Licence : ANNUELLE / DECOUVERTE (*)

(*) Rayer la mention inutile

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : ____/____/____ à _____

Sexe : _____ Nationalité : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

☎ : Fixe : _____ Mobile : _____

E.mail : _____

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom/Prénom : _____

☎ : _____

Conditions d'inscription à lire et à signer au verso

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Par la présente inscription, le **soussigné** :

- s'engage à pratiquer l'aviron loisirs sous les couleurs de l'Aviron Marmandais et à se soumettre au règlement intérieur du club affiché dont il reconnaît avoir pris connaissance ;
- déclare ne pas être licencié dans un autre club d'aviron affilié à la Fédération Française d'Aviron ou dans le cas contraire a fait sa demande de mutation;
- **déclare savoir nager ;**
- **Si première inscription** ; s'engage à faire établir un certificat médical attestant l'absence de contre-indication « **à la pratique de l'aviron en compétition** » **postérieur au 1^{er} Août 2018** ;
Si réinscription (et aucun ennui de santé dans l'année) le certificat médical est valide 3 ans.
- s'engage à signaler aux dirigeants du club ou à l'entraîneur toute modification dans les renseignements mentionnés au verso ;
- accepte d'être pris en photos lesquelles pourront être publiées dans les journaux et diffusées sur Internet (site internet et réseaux sociaux).

Les renseignements indiqués au verso resteront confidentiels conformément à la loi.

En cas d'accident nécessitant une hospitalisation et en cas d'incapacité ou d'urgence, le soussigné autorise les responsables du club à **prendre à sa place** toute décision qui s'avérerait nécessaire.

Conformément au règlement intérieur, la cotisation sera réglée le jour de l'inscription.

Seront joints au règlement de la cotisation :

- **une photo récente qui sera apposée sur la licence,**
- **un certificat médical** (si besoin),
- **le bordereau de l'assurance complémentaire, et son règlement éventuel.**

Fait à Marmande, le

Signature



Partie à conserver par le rameur

Chers Adhérents,

L'aviron est une activité dite complète. Elle sollicite un travail d'endurance, de résistance, et mobilise la quasi totalité des groupes musculaires. Elle favorise aussi souplesse, amplitude articulaire et coordination.

C'est une discipline portée, non traumatisante pour le squelette et les articulations. La pratique, réalisée dans l'axe du corps, respecte les positions anatomiques permettant des mouvements sans torsion articulaire et musculaire.

La pratique de l'aviron loisir peut se faire en détente (randonnée) et/ou en compétition spécifique (eau calme, mer,...) Votre inscription vous permet de participer aux séances d'Avi'fit moyennant l'achat de la carte. L'Avi'Fit est une modalité de pratique de l'aviron indoor en France. Elle consiste en un cours collectif sur ergomètre rythmé et en musique, en moyenne une fois par mois.

Nous vous accueillons dans un cadre agréable de plein air sur le canal à la halte nautique de Pont des Sables, ou au siège du club à Marmande pour travailler votre condition physique.

Soyez les bienvenus à l'Aviron Marmandais, dans un club à taille humaine où règne une ambiance chaleureuse et conviviale !

Les bateaux et avirons adaptés à la pratique de l'aviron loisir et les appareils de musculation sont à la disposition et à la charge de chacun d'entre nous. Prenez en soin et entretenez-les.

Les informations sur la vie du club vous seront transmises par mail ou SMS. Il est donc nécessaire pour nous d'avoir ces informations.

Bienvenue encore et bonne saison !

Le Comité Directeur