

Catégorie	Année naissance.		Tarif Euros
BENJAMIN	1998 1999	<u>Pratique Sportive ou Compétitive.</u> Compétition sous forme de démonstration. 1 entraînements le samedi.	95 €
MINIME	1996 1997	<u>Pratique Sportive ou Compétitive.</u> Courses en lignes sur 1000m. 2 à 4 entraînements / semaine conseillés.	120 €
CADET	1994 1995	<u>Pratique Sportive ou Compétitive</u> Courses en lignes sur 1500m. 3 à 6 entraînements / semaine conseillés.	140 €
JUNIOR	1992 1993	<u>Pratique Sportive ou Compétitive</u> Courses en lignes sur 2000m. 3 à 6 entraînements / semaine. conseillés.	140 €
SENIOR	à partir de 1991	<u>Pratique Sportive ou Compétitive</u> Courses en lignes sur 1000m et 2000m. 3 à 10 entraînements / semaine. conseillés.	185 € étudiant 150 €
VETERANS		Ancien rameur de compétition	185 €

CERCLE DE L'AVIRON DE CHALON SUR SAONE
Rue d'Amsterdam
71100 CHALON SUR SAONE

Tél : 03 85 41 30 04 - Fax : 03 85 46 11 08
mail : cac.chalon@libertysurf.fr

Notre site : <http://www.cercle-aviron-chalon.fr>

AVIRON 2009-2010 SECTION JEUNES et VETERANS

Nom: Prénom:

Date de naissance:

Adresse précise:

.....

Tél domicile : Tél portable rameur :

Tél portable mère : Tél portable père :

mail parents (conseillé):

mail rameur:

ATTESTATION DE NATATION

Je, soussigné (e) certifie que
l'enfant sait nager sur
une distance de 50 m au minimum.

Signature des parents

Partie réservée au secrétariat

licence (date d'enreg. FFSA)

Fiche Fichier

- réduction spéciale
- chèques
- CE a venir
- chèques vacances
- liquide
- coupons sport (si allocation rentrée scolaire) **40,00 €**
- autre

JOINDRE à L'INSCRIPTION

Le dossier doit impérativement être rendu complet

- Un certificat médical (pour les nouveaux inscrits et les benjamins).
- 5 timbres tarif rapide.
- La cotisation.
- la fiche sanitaire.
- 1 photo.

ATTENTION :

Pour les nouveaux inscrits : Lorsque vous recevrez la licence de la FFSA, vous devrez la faire tamponner au dos par votre médecin traitant et mettre une photo à l'emplacement prévu.

Pour tous : Il est vivement recommandé de rapporter votre licence au club (pour ne pas la perdre): un duplicata pourra vous être fourni.

Horaires d'entraînement

Benjamins

↳ Samedi de 14h00 à 17h00

Minimes, Cadets, Juniors, Séniors

↳ Mercredi de 14h00 à 17h00

↳ et (ou) Samedi de 14h00 à 17h00

↳ * et (ou) Dimanche de 9 h 00 à 12 h 00

↳ * et (ou) Les soirs de 18 h 00 à 20 h 00.

* *Les entraînements sont adaptés en accord avec l'entraîneur.*

Types d'entraînement :

Mercredi, Samedi, Dimanche: Sorties en bateau toute l'année (en cas de mauvais temps, une autre activité est proposée en salle).

Les soirs en horaires d'Hiver:

Séances au sol → Education Physique Généralisée, Ergomètre, Musculation (*pour les compétitions seulement*), Footing, Natation.

Les soirs en horaires d'Eté:

Alternance entre les séances au sol et les séances en bateaux.