



Entente Nautique d'Aix-les-Bains d'Aviron

Créée en 1882, affiliée à la Fédération Française d'Aviron, Labélisée Ecole Française d'Aviron
N° Siret : 381 893 783 000 13 – Association Loi 1901 N°2/04692

22 avenue Daniel Rops 73100 Aix-les-Bains –

Messagerie : avironaix@gmail.com –

Téléphone : 04.79.88.12.07



INFORMATIONS RENTREE 2024

L'activité reprend :

- le mercredi 4 septembre, pour les jeunes
- le samedi 7 septembre pour les adultes loisirs « anciens »
- le samedi 14 septembre pour les adultes loisirs « anciens » et « nouveaux »

Bienvenue à tous et bonne rentrée !

PORTES OUVERTES (gratuites)

SAMEDI : 9H-12H

- le 31/08,
 - le 07/09,
-
- Présentation des techniques de base
 - Initiation gratuite sur le lac,
 - Visite du club et des infrastructures

■ Permanences pour les inscriptions

Du 9 au 29 septembre 2024 :

JOUR	HORAIRE
LUNDI	17h00-18h30
MERCREDI	13h15-14h15 (si des parents peuvent s'organiser)
JEUDI	17h00-18h00
SAMEDI*	13h15-16h30 (si des parents peuvent s'organiser)

*** possibilité pour les loisirs uniquement de s'inscrire après la séance du samedi matin à 10h , à organiser entre les loisirs eux-même**

Jours et horaires des séances :

(Le nombre de séance hebdomadaire varie suivant l'âge, le niveau et l'objectif visé)

- **Jeunes (J10-J11-J12)** : mercredi **et/ou** samedi 13h30 - 16h
- **Jeunes (J13 - J14)** : mercredi **et** samedi 13h30-16h
-
- **Juniors (J15 - J16)** : mercredi 15h30 - 18h30, samedi 9h30 - 12h30
et dimanche 9h - 12h (pour commencer)
- **Juniors (J17 – J18)** : voir directement avec les entraîneurs
-
- **Handi Aviron et Sport Santé** : voir directement avec les entraîneurs
- **Séniors – 23 ans, Séniors** : voir directement avec les entraîneurs

➤ **Loisirs :**

(pour les « anciens » à partir du 7/09, et pour tous les « nouveaux » et les « anciens » à partir du 14/09)

- jeudi 18h-20h, (sur l'eau jusqu'à la Toussaint et après les vacances de printemps, sinon au sol ergo, tank,...)
- vendredi 9h30-12h,
- vendredi 19h00-20h00 au gymnase G4 : renforcement musculaire
- samedi
 - 8h-10h
 - 10h-12h (priorité aux débutants jusqu'à la Toussaint)
- dimanche 9h-12h (pour les autonomes uniquement)

Les séances loisirs sont encadrées par des professionnels les jeudi, vendredi et samedi. Plusieurs bénévoles diplômés de l'initiateur fédéral apportent aussi leur contribution en fonction des besoins.

Des vêtements confortables et plutôt près du corps sont recommandés.

➤ **Avi-training** : à partir du lundi 2 septembre

▪ **Lundi**

• 18h15-19h15

• 19h15-20h15

Damien Combe vous propose une activité physique autour du rameur. Des exercices dynamiques, variés, pour améliorer votre cardio, faire du renforcement musculaire, dans une ambiance détendue et amicale !

Les tickets pour les séances s'achètent directement auprès de Damien (à l'unité 10€, par lot de 10 au prix de 70€)

■ Tarifs 2024-25 :

Catégorie	Année de naissance	Tarif
Jeunes (J10-J11-J12) (licence incluse à 53€)	2013 – 2014 – 2015	150€
Jeunes (J13 - J14) (licence incluse à 53€)	2011 – 2012	210€
Juniors (J15 - J16) (licence incluse à 53€)	2009 – 2010	220€
Juniors (J17 – J18) (licence incluse à 53€)	2007 - 2008	250€
Etudiant (sur présentation carte étudiant) (licence incluse)		230€
Séniors – 23 ans, Dirigeants (licence incluse à 53 €)		250€
Master (licence incluse à 56€)		280€
Loisirs :	- Individuel (licence annuelle incluse à 56€)	330€
	- Couple (2 licences annuelles incluses 2 x 56€)	580€
	- Trimestre (licence annuelle incluse 22.70€)	160€
Avi-training :	- Licence annuelle indoor incluse à 24.40€	80€
	- Séance à l'unité	10,00€
	- Séance par lot de 10	70,00€

Inscription adhérents ayant déjà eu une licence FFA:

1. Saisir les informations personnelles du rameur sur myffa.ffaviron.fr, pour faire la pré-demande de licence
2. Régler votre quotisation au club soit via hello asso (CB) ou directement au club par un autre moyen de paiement.
3. Les instances du club vérifient les données transmises, et valident votre licence (ou vous recontactent)

Ce n'est qu'une fois la validation faite par les instances du club que vous serez véritablement licenciés au club = vous recevrez un mail de la FFA avec votre licence et pour les nouveaux vos codes pour accéder à votre espace licencié.

Certificat médical :

- pour les enfants mineurs, répondre au questionnaire de santé et si tout est négatif pas besoin de certificat
- pour les rameurs majeurs compétiteurs présenter un certificat fois tous les 3 ans (à déposer en pj dans votre espace licencié sur Myffa.ffaviron.fr)
- pour les rameurs loisirs répondre au questionnaire de santé et si tout est négatif pas besoin de certificat

Si vous n'avez pas d'accès internet venez au club pour faire votre inscription en ligne, un ordinateur sera à votre disposition.

Inscription nouveaux adhérents :

Inscription en ligne sur [helloasso aviron aix](#)



Attention : Les inscriptions des « nouveaux » loisirs ne pourront se faire qu'à partir du 13/09, en fonction des places disponibles. Jusqu'au 12/9 au soir nous laissons la priorité aux anciens adhérents.

■ Règlement (plusieurs possibilités) :

- **CHEQUE** (1 à 3 chèques, encaissement le 20/09, 20/10 et 20/11)
les chèques sont à dater du jour de l'inscription, à l'ordre de l'E.N.A.A.
- **CHEQUE VACANCES et CHEQUE VACANCES CONNECT - COUPON SPORT - CHEQUE SPORT ET BIEN ETRE**
- **Soutien à la pratique du sport :**
 - **PASS'REGION** (= apporter le PASS'REGION)
 - **PASS'SPORT** (= apporter le courrier reçu)
 - **Carte OKEY Collège** (= apporter la carte + connaître vos codes !)
- **ESPECES**