

# Aviron loisir et Masters Saison 2023/2024

Cette activité est proposée à partir de 18 ans année de naissance 2005

## Horaires et séances proposés :

- Lundi de 18h30 à 19h30 : PPG en salle, séance de préparation physique généralisée (toute l'année)
- Mardi de 17h à 20h :
  - En bateau ou en salle (suivant la période\*)
  - En bateau de 18h à 20h
  - En salle de 17h à 20h (3 créneaux de 60min)
- Jeudi de 14h à 16h : En bateau uniquement pour les rameurs titulaires du brevet d'autonomie. (toute l'année)
- Jeudi : En bateau de 18h à 20h ou séance d'AviFit (à l'ergomètre) de 19h30 à 20h30 (suivant la période\*)
- Samedi de 9h15 à 11h : séance en bateau. Inscription préalable chaque semaine via le blog <http://avironnancyloisir.blogspot.com/> (toute l'année)
- Dimanche et jours fériés de 9h à 11h : séance non encadrée en bateau et ouverte uniquement aux rameurs disposant du brevet d'autonomie (la possibilité de passer ce brevet sera proposé pendant la saison).

\*A partir du passage à l'heure d'hiver, les séances des mardi et jeudi soir se déroulent en salle.

**Contact du responsable de section : Leo RONCHARD (07 82 77 79 68)**

## Renseignements pour l'inscription

Cotisation 2023-2024 : 375 €

(comprend les 50,50€ de la licence A de la FFA)\*

**L'inscription se fait en ligne à partir de la page [Inscription](#) du site [www.avironnancy.com](http://www.avironnancy.com)**

*\* La cotisation est valable 1 an à compter du 1er septembre. Elle doit être réglée dans les plus brefs délais (facilités de paiement possibles) entre le 1er septembre et le 30 octobre. Une assurance nominative ne pourra être souscrite que lorsque l'adhérent sera à jour de sa cotisation. Tout dossier incomplet interdit de monter en bateau.*