



**Bulletin d'inscription saison 2023/2024
Licence Indoor**

Nom.....Prénom.....

Né(e) le Sexe: H / F

Nationalité.....

N°.....Rue.....

...

CP.....Ville.....

...

Téléphone

Mobile.....Domicile.....Bureau.....

E.mail :

Le / /

Signature :

Je désire / je ne désire pas (*) souscrire une assurance complémentaire 11,12€ (*)

Je règle le montant de :

100€ pour la cotisation

60€ pour la carte de 10 séances soit :€

- Chèque / Banque : n°.....

- Espèce :€

- Autres (CE/CAF..) :€

(*) Rayer les mentions inutiles



Licence Indoor annuelle

Membres actifs : montant des cotisations, inclut la licence fédérale et l'assurance.
Il n'y a pas de remboursement de cotisation quel que soit le motif.

Assurance complémentaire

Vous avez la possibilité de souscrire une assurance complémentaire à celle déjà fournie avec la licence.
L'option I.A. Sport+, permet de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires.
Tarif **11,12 Euros**.

Certificat médical

Un certificat médical (avec la mention : « *apte à la pratique de l'aviron en compétition* » ou en cas de renouvellement remplir le questionnaire QS-SPORT joint).

Loi « informatique et liberté »

L'ASM diffusera sur ses sites Internet www.aviron-asmantaise.fr, avironasm@orange.fr) des informations relatives aux activités sportives de ses adhérents. Il s'agit de photos, résultats ou toute information issue d'activités entrant dans le cadre de la pratique en club. Compte- tenu des caractéristiques du réseau Internet que sont la libre captation des informations diffusées et la difficulté, voire l'impossibilité de contrôler l'utilisation qui pourrait en être faite par des tiers, nous vous informons que vous pouvez vous opposer à une telle diffusion. En cas d'absence de formalisation de votre refus, votre accord est réputé acquis dès votre adhésion. Nous vous rappelons, néanmoins que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectifications et de suppression des données qui vous concernent.(article 34 de la loi « informatique et liberté » du 6 janvier 1978). Pour exercer ce droit, vous pouvez nous faire part à tout moment de vos souhaits concernant la diffusion, en écrivant à :



L'AS Mantaise Aviron a le plaisir d'annoncer qu'elle a été **accréditée "AviFit" !**

Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique, dynamique et inédite fait déjà parler d'elle. La formule utilisée se rapproche des dernières tendances du monde de la forme et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique. À la croisée des mondes du fitness et de la préparation physique, l'AviFit sollicite à la fois le corps, le cœur et l'esprit. Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous lors de séances spécialement conçues pour dépenser un maximum d'énergie en se faisant plaisir ! **À la portée de tous**

La progression et la familiarisation à l'activité sont incorporées aux contenus des séances,



inspirés des gammes d'apprentissage et de perfectionnement technique que l'on trouve en aviron traditionnel. Les exercices annexes proposent d'isoler des groupes musculaires afin de cibler et d'orienter les contenus, mais aussi d'avoir un impact plus significatif en terme de renforcement musculaire. Cette alternance avec des phases où l'on rame normalement, à des intensités et rythmes variés permet de compléter le travail cardiovasculaire généralisé. On conserve ainsi la sollicitation globale de l'organisme, comme dans toutes séances d'aviron indoor.

La musique constitue un élément structurant du cours : les phases d'effort et les alternances d'exercices vont au gré des changements de rythme. Des rythmes entraînants, des tubes universels et une sono adaptée permettront à tous de se dépasser tout en se faisant plaisir.

Aux nombreux avantages déjà connus de cette activité très saine et complète, il faudra ajouter ceux liés aux cours collectifs : motivation, conseils des coaches, bouger en rythme et cohésion de groupe.

Ce programme a déjà séduit de nombreux adeptes puisqu'il n'y a pas de restrictions de pratique.

Quelle que soit la condition physique des initiés, les coaches proposent les exercices et il revient au pratiquant d'ajuster l'intensité en contrôlant son implication, la résistance de la machine, les amplitudes ou la modalité de difficulté des mouvements proposés...toujours avec l'aide d'un coach. Les cours sont très structurés et permettent à tous de trouver le niveau d'engagement qui convient.





Au sein d'un groupe

L'émulation collective sert la motivation individuelle. Tous les pratiquants réalisent le même effort au même moment, se soutiennent, et s'encouragent, comme au sein d'une équipe sportive. L'effort est collectif et les progrès sont partagés, il est donc plus facile de devenir assidu.

Avec un coach certifié

Les coaches AviFit sont dévoués à leurs pratiquants. Leur première préoccupation est le confort et la sécurité de leurs rameurs. Une attention particulière est portée à l'engagement et à l'ambiance des séances pour réunir tous les ingrédients d'une expérience enrichissante, divertissante et efficace.

Saison 2023 / 2024

Horaire de la séance d'entraînement

Mercredi de 18h30 à 19h30 – Jeudi de 19h30 à 20h30

(Hors vacances scolaires et Juillet et Août)

Encadrement professionnel diplômé d'Etat

Renseignements pour l'inscription

Cotisation annuelle de septembre à juin

Licence : 100 € - Carte 10 séances : 60 €

Pièces à fournir

- La fiche d'inscription
- Un certificat médical (avec la mention : Apte à la pratique du sport en salle)
- Règlement-> faire 2 chèques à l'ordre de l'ASM Aviron
 - 100 € pour la licence
 - 60 € pour la carte de 10 séances

Votre contact André Pécaric

Port : 06 62 22 32 25

Courriel : asm.aviron78@gmail.com