|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Aviron Brestois****Centre Nautique du Moulin blanc****29200 Brest****brestaviron@gmail.com** **site : www.brestaviron.fr** |  |

**Lieu de Pratique :** Passage à Plougastel-Daoulas, bâtiment et club House.

Navigation dans la rade de Brest ou sur la rivière Elorn (jusqu’à Landerneau).

Randonnées et compétitions organisées sur d’autres régions (Bretagne, Venise, Paris…).

**Tarifs 2022-2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Période Septembre 2022 à fin Août 2023 | Tarifs réduits pour les 16 à 18 ans, les étudiants et les demandeurs d’emploi (sur justificatif) |  Tarif normal |
| Année Complète  | 165€  | 220€ |
| 6 mois (Sept/Fév) \*\*  | 115€  | 145€ |

Tarif famille : réduction pour plusieurs adhésions dans la même famille. (Réduction de 10% à partir de la deuxième inscription)

\*\*Pour une période différente : se renseigner auprès du secrétariat du club.

**Horaires 2022-2023, créneaux standards : s**ur l’eau ou en salle (ergomètres, salle d’étirements et renforcement musculaire).

|  |  |
| --- | --- |
| Du lundi au vendredi pour rameurs confirmés \* | 9H30-12H00 / 14H-16H30 |
| Du lundi au vendredi (\*\*) | 18H30 - 20H30 |
| Vendredi après-midi Loisirs Seniors  | 14H00 – 16H00 |
| Samedi Matin adultes 2 créneaux  | 8H30-10H30 (rameurs confirmés\*) / 9H30 – 11H30 |
| Samedi après-midi adultes  | 14H00 - 16H30 |
| Dimanche matin adultes 2 créneaux  | 8H30-10H30 (rameurs confirmés\*) / 9H30 - 11H30 |

(\*) et sous réserve de la présence d’un responsable de créneau

(\*\*) Pour les horaires d’été en sortie bateaux : encadrement selon les possibilités, et en fonction de la météo et de la saison : possibilité de séances indoor.

|  |
| --- |
| **Portes ouvertes Septembre :** |

- Samedi 10 Septembre (9H30-11H30 ou 14H00-16H00)

|  |
| --- |
| **Stage d’initiation (3 séances sur 3 créneaux possibles) : 60 EUR, déductibles de l’adhésion** |

- Samedi 17, 24 septembre et 1er octobre, de 9H30 -11H30, 14H00-16H00

- Dimanche 18, 25 septembre et 2 octobre, de 9H30-11H30

**Tenue recommandée pour sortie sur l’eau :** Prévoir une tenue sportive adéquate, proche du footing ou vélo

* Chaussures pouvant aller dans l’eau, semelles pas trop glissantes.
* Vêtements souples, pas trop amples pour ne pas gêner le mouvement des jambes et des bras. Ne pas prendre de vêtements en néoprène.
* Vêtements de rechange pour l’après sortie (vestiaire à disposition).

|  |
| --- |
| **Pour vous inscrire et nous suivre :**  |

* Les inscriptions :
* Format papier : merci de nous remettre tous les documents demandés sous enveloppe (dossier complet) : fiche d’inscription, questionnaire de santé, attestation du questionnaire de santé, certificat médical)
* Format numérique : sur le site du club www.**brestaviron.fr** puis cliquer sur le lien « Adhésions en ligne »
* Pour avoir des informations sur les sorties et les initiatives du club :

Facebook Aviron Brestois

Notre site www.**brestaviron.fr**

Par mail : brestaviron@gmail.com