



CLUB NAUTIQUE DE LIBOURNE 1876 AVIRON

Siège : 21 rue Léo Lagrange – « Les Dagueys »

33500 LIBOURNE

Tel : 05 57 51 25 97 – Port : 06 59 44 66 49

Courriel : coach@cnilibourne.fr

Site : www.cnilibourne.fr



SENIORES ET SENIORS

Saison 2019/2020
Nés en 2001 et avant

Horaires des séances d'entraînement

Mardi de 17h30 à 20h00

Mercredi de 17h00 à 20h00 (bateau ou cardio)

Jeudi de 18h00 à 20h00 (préparation physique)

Vendredi de 17h30 à 20h00 (préparation physique)

Samedi de 9h00 à 12h00 et de 13h45 à 17h00 (sortie bateau)

Dimanche de 9h00 à 12h00 (sortie bateau)

Encadrement professionnel diplômé d'Etat

Pièces à fournir :

- Cotisation 2019/2020 : 240 €
- Etudiant : 205 € (sur présentation de la carte étudiante)
- Si vous n'avez **pas de licence l'année précédente** : Certificat médical de moins d'un mois (apte à pratiquer l'aviron de compétition)
- **Si vous aviez une licence l'année précédente** : Joindre le questionnaire de santé QS Sport
- 2 photos d'identités récentes

Cette catégorie rassemble les sportifs de plus de 18 ans. La préparation physique de cette catégorie est de 6 à 7 entraînements par semaine. La distance parcourue lors d'une compétition sur rivière ou plan d'eau pour les seniors est de 2000 m.

