



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



SENIOR(E)S

Saison 2020/2021

Nés en 2002 et avant

Horaires des séances d'entraînement

Mardi de 17h30 à 20h00 (muscultation)

Mercredi de 13h45 à 17h00 (bateau ou cardio)

Jeudi de 18h00 à 20h00 (cardio)

Vendredi de 17h30 à 20h00 (préparation physique)

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

Dimanche de 9h00 à 12h00 (bateau)

Encadrement professionnel diplômé d'Etat

Pièce à fournir :

- Cotisation 2020/2021 : 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 regroupe les athlètes de plus de 18 ans. Ces rameuses et rameurs peuvent participer aux championnats régionaux et nationaux, ainsi qu'à des stages de perfectionnement. La distance parcourue lors d'une compétition sur rivière ou plan d'eau pour les juniors est de 2000m.

