



COACH
ATHLÉ
SANTÉ



Demande d'adhésion ATHLE SANTE LOISIR ENCADREE 2023/2024

CLUB : Entente Athlé Nord-Mayenne - Section locale : CA MAYENNE

Renouvellement : ☐ n° de licence _____ ou Nouvelle Adhésion : ☐

Nom : _____ Prénom : _____

Né(e) le : _____ Sexe : H ou F Nationalité : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél. Portable : _____ Adresse mail (obligatoire) : _____

Licence Loisir choisie : ☐ Athlé Running (avec compétition) ☐ Athlé Santé (sans compétition)

Activités proposées : MN, NF, Running, Renfo, Athlé Fit : choisir ses activités au recto de cette page.

Tarifs 2023/2024 :

☐ individuel à l'année	☐ couple à l'année	☐ indiv au trimestre	☐ à la séance
☐ 130 € pour 1 activité	☐ 230 € pour 1 activité	☐ 64 € pour 1 activité	48 € adhésion
☐ 155 € pour 2 activités	☐ 247 € pour 2 activités	☐ 83 € pour 2 activités	+ 5 € la séance
☐ 175 € pour 3 activités	☐ 285 € pour 3 activités	☐ 94 € pour 3 activités	

Fin du certificat médical ou questionnaire santé à partir du 1er septembre 2023.
remplacé par la mise en place d'un Parcours de Prévention Santé :

Etape obligatoire pour l'adhérent dans son espace licencié FFA pour demander la prise de licence

Paiement de la cotisation :

- par chèque à l'ordre du CAM Athlétisme ou autres moyens de paiement : virement, espèces, coupons Sports, ANCV, Chèques-vac, tickets U. Possibilité de remettre plusieurs chèques pour encaissement échelonné (mettre la date au dos).

- par Virement à CA Mayennais section Athlétisme :

IBAN FR76 1548 9047 7000 0584 6294 063

BIC CMCIFR2A

- je souhaite recevoir une attestation de paiement par mail ☐ OUI ☐ NON

Assurance FFA MAIF J'accepte l'assurance Individuelle Accident et Assistance proposée par la FFA, couvrant les dommages corporels auxquels peut exposer la pratique de l'athlétisme loisir. Garanties optionnelles complémentaires reçues avec la licence (ou sur le site www.athle.fr)

Droit à l'image : J'accepte la diffusion de photos ou images vidéo sur le site internet et réseaux du club, et tout support destiné à la promotion des activités du club...

Loi Informatique et libertés : Le soussigné est informé du fait que des données à caractère personnel seront collectées et traitées informatiquement par le club et la fédération et qu'il dispose d'un droit d'accès et de rectification aux informations portées sur sa fiche individuelle.

Le soussigné s'engage à respecter les statuts et règlements de la FFA (cf. www.athle.fr)

Date :

Signature :

Recto/

Choix des activités et des créneaux : Possibilité de choisir 1, 2 ou 3 activités parmi les formules suivantes :

□ **Formule Santé (1 à 2 activités)**

1° MARCHE NORDIQUE/Nordic Fit Santé

- **Marche nordique santé**
 - lundi 9h30 à 10h30 : Nordic Fit Santé (Flo B)
 - lundi 9h30 à 10h30 : 5km (avec Chantal L)
 - jeudi 9h30 à 10h30 (3 à 4km avec Florence B)
 - jeudi 9h30 à 10h30 (5km avec Chantal L)

2° RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Remise en Forme santé**
 - mercredi 8h30 à 9h30 (avec Florence B)

□ **Formule Bien-être/Détente (1,2 ou 3 activités)**

1° MARCHE NORDIQUE/Nordic Fit

- **Marche nordique - Groupe Mayenne**
 - lundi 10h45-12h (6km avec Chantal L)
 - lundi 10h45-12h (6,5 à 7km avec Daniel L)
 - lundi 19h30-20h45 :
 - 6km (avec Pascale G/Christine F) ou □ 6,5km (avec Marc V) ou □ 6,5 à 7km (avec Christian/Françoise H)
 - jeudi 10h45-12h (6km avec Chantal L)
 - jeudi 10h45-12h (6,5km avec Florence B)
- **Marche nordique - Groupe Lassay**
 - mardi 9h30-10h45 (avec Christine Desnos)
- **Nordic Fit/Marche Nordique**
 - lundi 10h45 à 12h (Florence B)
 - lundi 14h-15h15 (Florence B)
 - lundi 19h-20h15 (Florence B)
 - **Les sorties MN de 2h (covoiturage/minibus 2-3 euros) :**
 - jeudi 8h30 ou 9h-12h/12h30 (avec Daniel L) Christian, Evelyne L, Claudine
 - samedi 8h30 ou 9h-12h/12h30 (avec Christian/Françoise, Chantal)
 - samedi 8h30-12h (avec Pascale G/Christine F)

2° RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Forme intermédiaire/remise en forme**
 - vendredi 8h30-9h30 (avec Florence B)
 - vendredi 9h45-10h45 (avec Florence B)
 - vendredi 11h à 12h (avec Florence B)
- **Forme Tonique/Condition physique**
 - mardi 19h30 à 20h30 (avec Florence B)

3° COURSE A PIED/RUNNING

- **Running Débutant** (avec Evelyne L)
Apprentissage ou reprise de course à pied dans un programme de 6 semaines, à raison de 3x/semaine (mardi midi/jeudi soir/dimanche)
- **Running entretien et confirmé** (avec Florence B)
 - mercredi 9h45-11h15
 - jeudi 18h30-19h45
 - mercredi et jeudi en alternance

□ **Formule Tonique (1 à 3 activités)**

1° RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Athlé Fit +, musculation**
 - mardi 20h-21h30 (avec Benoît J)
- OU
- **Athlé Forme Tonique/Condition physique**
 - mardi 19h30 à 20h30 (avec Florence B)

2° COURSE A PIED/Running

- **Running Débutant** (avec Evelyne L)
2 sessions dans l'année d'une durée de 6 semaines
- OU
- **Running Entretien et Confirmé** (avec Florence B)
 - mercredi 9h45-11h15
 - jeudi 18h30-19h45
 - mercredi et jeudi en alternance

3° MARCHE NORDIQUE/NORDIC FIT

- **autre créneau choisi** :