

Bonjour,

Vous souhaitez découvrir l'aviron au sein de notre club, le Cercle Nautique de France, basé au complexe sportif du pont de Neuilly (accès métro ligne 1, station pont de Neuilly). Avant toute adhésion annuelle, **si vous êtes débutant, la participation préalable à 3 séances découvertes est requise.**

Nous proposons nos séances découverte de juin à octobre, le midi et le soir en semaine ainsi que le samedi matin.

POUR RESERVER VOS SEANCES D'INITIATION :

1/ Prendre connaissance du formulaire d'inscription ci-joint.

2/ Valider vos choix de séances par mail avec Vincent Martin (vincent@cnfrance.fr). Merci de sélectionner le choix le plus large possible de vos disponibilités parmi lesquels nous vous en confirmerons trois.

Merci, de préférence, de proposer un panel de choix ne se limitant pas qu'au samedi matin.

3/ Une fois vos créneaux validés, transmettre par mail votre formulaire d'inscription dûment complété à Vincent Martin (vincent@cnfrance.fr)

4/ Procéder au règlement par CB, **avant la première séance**, via notre site internet dédié et sécurisé : <https://www.payasso.fr/cnfrance/stages>

- 75 € pour les mineurs nés avant 2010 et les étudiants
- 90 € pour les adultes actifs

A l'issue de votre découverte, si vous donnez suite par une adhésion annuelle

Nota 1 : Une tenue de sport basique suffira pour débiter : short, tee-shirt, casquette et petites chaussures (chaussons d'art martiaux, de planche à voile, basquettes en toile avec petits talons type Converse (attention : les chaussures type « running » avec semelles évasées sont interdites dans les bateaux. Mais vous pouvez aussi ramer en chaussettes en laissant vos chaussures sur le ponton d'embarquement).

Ne pas hésiter à prendre aussi une petite bouteille d'eau.

Nota 2 : Même si le CNF n'a jamais connu de problèmes de vols dans ses vestiaires, vous pourrez mettre vos effets sensibles à l'abri dans nos casiers rouges. Munissez-vous de votre propre cadenas (si possible cadenas à code, dimension 30-50 mm).

Nota 3 : Les mauvaises conditions météorologiques ne sont pas prétextes à annuler une séance d'initiation. Nous serons seuls juges quant au maintien ou non d'une séance. Nous vous préviendrons le plus en amont possible si une séance doit être annulée.

PROCEDURE D'ADHESION ANNUELLE :

Lien vers la procédure d'adhésion et les tarifs :

<https://www.cnfrance.fr/index.php/club-cnf-2/adherez-au-cnf>

Dans le cadre d'une adhésion annuelle, du 1er septembre au 31 août, **11 créneaux par semaine** vous sont proposées **toute l'année** pour pratiquer l'aviron en extérieur comme en intérieur : tous les midis en semaine de 12h à 13h30, les lundis, mardis, jeudis et vendredis soir à partir de 18h jusqu'à 20h30 ainsi que les samedis matin de 9h à 11h et de 11h à 13h (voir planning hebdomadaire ci-joint).

Dans le cadre de ces 11 créneaux, vous pouvez pratiquer comme vous voulez, si vous voulez, autant que vous voulez. Pas de réservation au préalable.

Les entraîneurs professionnels sont toujours présents pour orchestrer les séances.

Le soir, en heure d'hiver, les séances sont organisées au sol (séances de renforcement musculaire, ergomètre, tank à ramer).

Quoi qu'il en soit, si tout ou partie des membres ne peuvent pas pratiquer l'aviron sur la Seine à cause des conditions de navigation, l'activité est toujours assurée en intérieur grâce à nos divers équipements sportifs.