



INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires

Marche Nordique dans le Bois de Vincennes

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| Mercredi (1 niveau) | 10h - 12h |
| Jeu-di (1 niveau) | 19h00 |
| Samedi (2 niveaux) | deux séances entre 8h30 et 12h |
| Dimanche (séance sportive) | 10h - 12h |

Yoga ou étirements lieu à confirmer

| | |
|-------|--|
| Mardi | selon planning communiqué à la rentrée |
|-------|--|

Lieux de rendez-vous



Marche Nordique



Gymnase Nelson Paillou



FICHE D'INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE

SAISON 2020 - 2021

Merci de remplir en MAJUSCULES S.V.P

Nom : Prénom :

Date de naissance : Nationalité : Sexe : M F

Nom de naissance :

Lieu de naissance : Pays de naissance :

Numéro de licence (si déjà adhérent · e) :

E-mail (usuel) :

Important : la licence et les informations seront envoyées sur ce mail

Adresse postale :

Code postal / Ville :

Tél. portable / Fixe :

Location de bâtons (25 €) Oui (Taille svp :) Non

Vous souhaitez recevoir notre gazette hebdomadaire par mail : Oui Non

Droit à l' image : j'autorise le club à utiliser mon image sur tous supports destinés à la promotion des activités du club, à l'exclusion de toute utilisation à titre commerciale : Oui Non

Date et signature :





FICHE D'INSCRIPTION MARCHE NORDIQUE

SAISON 2020 - 2021

DOCUMENTS À FOURNIR IMPÉRATIVEMENT :

- Fiche d'inscription ci-jointe à remplir, dater et signer
- Cotisation annuelle à régler

La cotisation annuelle inclut :

La licence Fédération Française d'Arthéisme + assurance responsabilité civile (en option assurance « Accident Corporel » complémentaire possible pour les séances de 09/2020 à 06/2021) (pas de séance pendant les vacances scolaires)

| | | |
|-------------------------|-------|-----------------|
| Habitant de Charenton | 200 € | Location bâtons |
| Habitant hors Charenton | 210 € | 25 € / an |

L'inscription est également réalisable en ligne via www.helloasso.com/association/asao-charenton. Le tarif des licences pour la saison 2020-21 est diminué de 15 € pour tout adhérent qui renouvelle sa licence avant le 31 juillet 2020, à condition que le dossier soit complet (certificat médical, paiement, bulletin rempli en ligne sur papier), vous pouvez appliquer directement cette réduction si les conditions sont bien remplies. Le tarif de la licence restera identique à celui de l'an passé après le 31 juillet 2020 pour tout renouvellement ou nouvelle adhésion.

Réduction de 10 € par cotisation dès le 2ème adhérent domicilié dans le même foyer. Chèque à l'ordre d'AZUR OLYMPIQUE CHARENTON

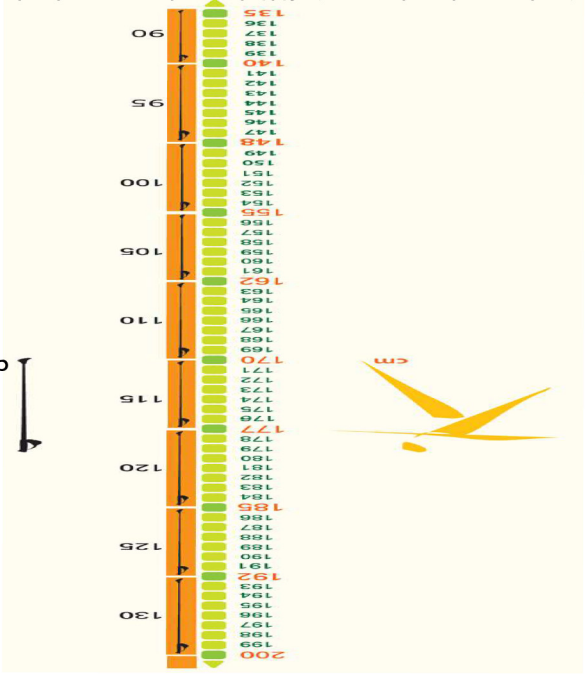
Virement : FR76 1027 8060 0600 0200 5220 1722 - BIC : CMCIFR2A

CCM CHARENTON

Certificat médical

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nouvel adhérent | <input type="checkbox"/> Je fournis un Certificat médical de non nordique y compris en compétition de moins de 6 mois (date : ___/___/___) |
| <input type="checkbox"/> J'atteste avoir pris connaissance du questionnaire de Santé (site Fédération Athlétisme) et répondu NON à toutes les questions | <input type="checkbox"/> Je fournis un Certificat médical de non contre indication du sport en compétition de 6 mois (date) |
| <input type="checkbox"/> Renouvellement licence | <input type="checkbox"/> Si questionnaire + de 3 ans |

L'A.O.C. est une association sportive ayant pour vocation d'aider une pratique Sport-Santé et une ambiance conviviale, toute adhésion au club engage au respect des Chartes du Club consultable sur www.azurcharenton.fr.



Comment choisir ses bâtons ?

- Qualité : privilégiez un minimum de 50% de fibre de carbone pour des vibrations limitées
- Taille : votre taille x 0,68 mais rapprochez-vous de votre coach car cela varie selon les marcheurs

Contact

Pour toute information complémentaire :

MICHEL NORDIN
 (CQP Animateur)
 Marche Nordique
 06 79 43 93 39
 ou azurcharenton@yahoo.fr

ou visitez notre site www.azurcharenton.fr

