Demande d'adhésion ATHLE SANTE LOISIR ENCADREE 2025/2026

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 : Marche Nordique, Nordic Fit, Running, Remise en Forme, Condition physique, Athlé Fit…

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	

Parcours de Prévention Santé à valider obligatoirement sur votre espace licencié :
Etape obligatoire pour l'adhérent dans son espace licencié FFA (www.athle.fr) pour demander la prise de licence (le certificat médical est remplacé par ce Parcours Prévention Santé qui est à valider)

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 : (bien préciser le nom et prénom du licencié)

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 3 activités adaptées aux pathologies de chacun)

1° MARCHE NORDIQUE SANTE/NORDIC FIT SANTE

□ **Marche nordique santé**
- □ lundi 9h30 à 10h30 : Nordic Fit Santé (Flo B et Lou A)
- □ lundi 9h30 à 10h30 : 5km (avec Chantal L)
- □ jeudi 9h30 à 10h30 (3/4km avec Flo B/Lou A)
- □ jeudi 9h30 à 10h30 (5km avec Marc V)

2° RENFORCEMENT MUSCULAIRE

□ **Remise en Forme santé** □ mercredi 8h45 à 9h45 (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 Christian H)
- □ lundi 19h30-20h45 :
  - □ 6km (avec Pascale G/Christine F) ou □ 6,5km (Marc V) □ 6,5 à 7km (avec Christian/Françoise H)
- □ jeudi 10h45-12h (6km avec Marc V)
- □ jeudi 10h45-12h (6,5km avec Florence B)

□ **Marche nordique - Groupe Lassay** □ mardi 9h15-10h30 (avec Christine Desnos)

□ **Marche nordique allure soutenue (+8km/h) (1fois/mois)** □mardi (am) ou mercredi (soirée) (avec Christian H)

□ **Nordic Fit/Marche Nordique**
- □ lundi 10h45 à 12h (Florence B, Lou A)
- □ lundi 19h-20h15 (Florence B)

□ **Les sorties MN de 2h et + (covoiturage/minibus 2/3€)** :
- □ jeudi 8h30-12h (avec Christian H, Claudine F) chaque semaine sauf exception
- □ samedi 8h30 -12h (Pascale G et Christine F) chaque semaine sauf exception
- □ samedi 8h30 -12h ou journée (ponctuellement - Chantal L ou Christian H)

2°RENFORCEMENT MUSCULAIRE

□ **Remise en forme**
- □ vendredi 8h30-9h30 (avec Florence B)
- □ vendredi 9h45-10h45 (avec Florence B)
- □ vendredi 11h à 12h (avec Florence B)

□ **Forme Tonique**
- □ mardi 19h30 à 20h30 (avec Florence B)

3° COURSE A PIED/RUNNING

□ **Running Débutant/Running Entretien/Running Confirmé** (avec Florence B, Evelyne L)

□ mercredi 10h00-11h15 □ jeudi 18h30-19h45 □ alternance mercr/jeudi □ programme débutants selon demande

□ Formule Tonique (1 à 3 activités)

1° RENFORCEMENT MUSCULAIRE/CONDITION PHYSIQUE

□ **Athlé Fit Musculation**
- □ mardi 20h-21h30 (avec Lou A)

OU □ **Athlé Forme Tonique**
- □ mardi 19h30 à 20h30 (avec Florence B)

2° COURSE A PIED/RUNNING

□ **Running Débutant/ Running Entretien/Running Confirmé** (avec Florence B, Evelyne L)

□ mercredi 10h00-11h15 □ jeudi 18h30-19h45 □ mercredi et jeudi en alternance

□ programme débutants en fonction des demandes

3° MARCHE NORDIQUE ou NORDDIC FIT

□ **autre créneau choisi :** ……;

Lieux des séances en ligne chaque semaine sur le blog *eanordmayenne.fr* Rubrique CA Mayennais puis Athlé Santé Loisir

Verso/