

Ce qu'il faut savoir pour s'inscrire au club



Horaires

Le Club est composé de la **Section Jeunes** (de 11 à 18 ans) et de la **Section Loisirs** (dès 18 ans). Les entraînements s'effectuent en salle (sur ergomètre) et sur l'eau (sur le Lac du Laragou).

	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
J11 à J16 (né.e.s entre 2009 et 2014)				/
J17 et J18 (né.e.s entre 2007 et 2008)	18H30-20H Entraînement en salle	18H30-20H Entraînement en salle	14H-17H Entraînement sur l'eau	9H-12H Entraînement sur l'eau
Section Loisirs				

Ces horaires pourront être adaptés en fonction des effectifs.

En salle



Sur l'eau

Tarifs

La cotisation annuelle comprend la **licence FFA**, l'**assurance** obligatoire, l'**adhésion** au club, la **formation** et la mise à disposition du **matériel** sur l'eau, et l'**accès aux ergomètres** en salle. La salle de musculation est prioritairement réservée à la compétition.

J11/J12/J13/J14 (Né.e.s entre 2011 et 2014)	J15/J16/J17/J18 (Né.e.s entre 2007 et 2010)	Loisirs (Né.e.s avant 2007)
220€	250€	Nouvelle adhésion 320€ Renouvellement 300€

Dossier d'inscription

Le dossier d'inscription commun aux deux sections comprend :

- La **fiche d'inscription** à télécharger sur le site du club, complétée et signée, avec photo d'identité.
- Un **certificat médical** d'aptitude à la pratique de l'aviron pour tous, pour les sections compétitions le certificat doit mentionner « y compris en compétition » datant de moins d'un an. La production de ce certificat médical est obligatoire tous les 3 ans.
- Le **paiement** de la **cotisation**.

Initiations

Les initiations sont encadrées par les initiateurs, éducateurs et entraîneurs du club.

- La durée de la séance est d'**une heure**.
- Elle est facturée **15€ déductibles** de la cotisation annuelle.
- **Inscription préalable** par téléphone au 06.16.84.62.87.



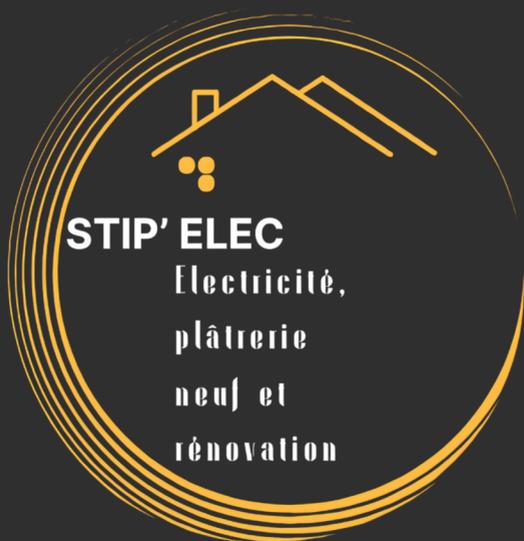
GASPARINI ***PUITS***

PUITS - PIEUX - GÉOTHERMIE



Tél : 05 61 09 15 12

www.gasparini-puits.fr



STIP' ELEC
Electricité,
plâtrerie
neuf et
rénovation

06.33.88.48.03

Stipelec@gmail.com

Deux de couple féminin Adultes



SAS **CROUZET**

Menuiserie BOIS - PVC - ALU
Volets roulants
Portail - Clôture
Parquet - Lambris
Sols stratifiés
Terrasse
Agencement d'intérieur
Salle de bain - Cuisine



1, chemin de Lourmet - 31180 CASTELMAUROU

Tél. (répondeur) : 05 61 35 40 30 - E-mail : crouzet.felius@wanadoo.fr

Johan MAZINGUE : 07 69 51 28 47



Carole Boudou

Aménagement
&
Décoration d'intérieur

06.32.20.05.28

interieurscreation@gmail.com
www.interieurscreation.com

Pour un intérieur qui vous ressemble



SIRET : 893 337 832 00024
Entrepreneur Indépendant

995 Vieille route de Toulouse
81500 Lavaur

ODYSSEY *performance*

spécialiste entretien véhicule américain récent ou vintage



05 61 61 50 72

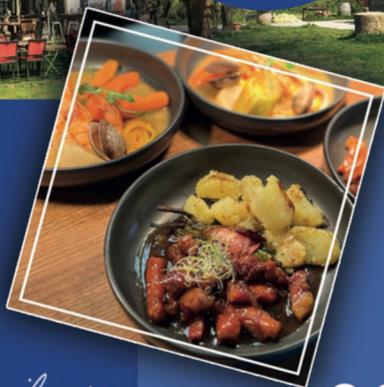
odysseyperformance@wanadoo.fr

79 Rue Edmond Rostand 31200 Toulouse



100 route de l'argou
31380 Gragnague
du mercredi
au dimanche

lagragnaguette@gmail.com



Suivez-nous



Votre communication
sous un nouveau jour

- Identité visuelle, logos
- Conception de site internet
- Gestion réseaux sociaux
- Création de tous types de contenus

☎ 06 05 02 59 14 ✉ hellaucom@gmail.com

🌐 www.hellaucom.fr @Hellaucom



SUNeVOLT
www.sunevolt.fr

- Photovoltaïque
- Bornes de recharge
- Climatisation

Contact: 06.72.34.17.12 31850 Beaupuy

Skiff masculin Adulte





Répar'stores®

Les experts en simplicité



Nous sommes déjà intervenus chez vous,
mais le saviez-vous ?

Répar'Stores c'est aussi...



SECTEUR
L'UNION
05 32 09 45 08

interventions.bendahan@reparstores.com
www.reparstores.com

SECTEUR
BLAGNAC
05 32 09 26 24



HEGARAT, VOTRE PARTENAIRE
POUR DES ÉVÉNEMENTS
RÉUSSIS



Hegarat est l'adresse incontournable à Mondouzil
pour toutes vos occasions professionnelles et privées.

Un espace polyvalent qui conjugue confort, fonctionnalité et
élégance, conçu pour accueillir.

Séminaires
&
réunions

Afterworks
&
cocktails

Repas de groupe
&
soirées privées

Animations
&
démonstrations culinaires

Conférences
&
formations

Lancements de produits
&
showrooms

Contactez-nous pour plus d'informations ou pour toute demande de devis :

contact@copainscommecochon.fr

06 72 91 35 93

140 All. de Cers, 31850 Mondouzil





La France Mutualiste, mutuelle de retraite et d'épargne

Epargner tôt, c'est se donner
le temps de construire
une retraite à son image.

Votre conseiller - Steve HERBET - 06.18.02.31.73 - s.herbet@la-france-mutualiste.fr
www.la-france-mutualiste.fr

* Taux net de frais de gestion et brut de prélèvements sociaux et fiscaux, du fonds en euros du contrat.

** Les rentes constituées avec un taux technique inférieur à 4,10 % sont revalorisées sous la forme d'une participation aux excédents.

La France Mutualiste - Mutuelle nationale de retraite et d'épargne soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité.

Immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° SIREN 775 691 132, siège social : Tour Pacific - 11-13 cours Valmy - 92977 Paris La Défense Cedex - Tél 01 40 53 78 00 (prix d'un appel local)

**Taux de rendement
2024 des fonds en
euros.**

Les rendements passés ne préjugent pas
des rendements futurs.

3,60 %*

Actépargne2

Contrat d'assurance vie
multisupport

4,00 %*

LFM PER'FORM

Plan d'épargne retraite
individuel

4,10 %**

RMC

Contrat de rente viagère
différée

Retraite mutualiste du combattant

**La France
Mutualiste**
Épargne - Retraite
Groupe malakoff humanis



Boulangerie Pâtisserie
Artisanale

 pan.et.pat

 05.61.48.32.39

 2123 route départementale 888
31380 Montastruc-la-Conseillère

 panetpat@gmail.com

PAN & PAT

Ethan & Morgane

Salon de coiffure hommes - femmes - enfants

62 avenue du Général Castelnau
31380 Montastruc la Conseillère
Tél.: 05.61.59.56.91





Lycée d'Enseignement Professionnel Rural Privé

Aider les autres, c'est mon métier



Formation INITIALE :

4^{ème}-3^{ème} EA

CAPa SAPVER : Services aux Personnes et Vente en Espace Rural

Bac Pro SAPAT (3 ans) : Services aux Personnes et Animation dans les Territoires

Formation ADULTE :

CAP AEPE : Accompagnement Educatif Petite Enfance



☎ 05 61 84 21 13

📍 LEPRP L'Oustal, Route de Paulhac
31380 Montastruc La Conseillère

🌐 www.lycee-oustal31.fr



Atelier Datcha

Architecture d'intérieur sur mesure

Sandrine Teste-Schott

06 63 67 60 17

www.atelierdatcha.com

Agence-Showroom : 56 avenue Castelnan
31380 Montastruc la Conseillère

La Remise

BIJOUX - DÉCORATION - CRÉATEURS

06 14 20 58 66

12, rue de la Brèche,
31380 Montastruc-la-Conseillère

laremise.montastruc@gmail.com
www.boutique-laremise.fr





*Prendre du temps
pour soi
grâce à la kinésiologie*

Audrey NORRIS-OLIVE

Kinésiologue

06 62 75 82 33

31380 Montastruc-la-Conseillère

EI - Siret 52829725200041 RNCP 247 - RS 6192

LAURENT
GUINOISEAU
**COUVERTURE
ZINGUERIE
CHARPENTE**

06 37 46 64 32

avenir-couverture@outlook.fr



MONTASTRUC



*Livraison à domicile
à distance*

RN 88 - 31380 MONTASTRUC
☎ 05 61 84 18 90 - 06 12 11 33 05



Championnat de France Indoor avec Zoé J16 Féminin

OPTIQUE

MONTICELLI



Centre Commercial St Caprais - 31240 L'Union

05 61 74 13 69 - optique.monticelli.lunion@orange.fr

34 av de Castelnau - 31380 Montastruc-la-Conseillère

05 61 84 11 11 - optique.monticelli@wanadoo.fr

www.eye-like.fr



Avec le soutien et la sympathie
de la Pharmacie AMALRIC
à Montastruc-la-Conseillère

BDM

LE BISTRO

DE MONTASTRUC

Votre hôtel-restaurant au cœur de
Montastruc-la-Conseillère

Venez déguster une cuisine de saison
et savourez nos délicieux cocktails !

 **3 PLACE DE LA MAIRIE**
Montastruc-la-Conseillère, 31380

CONTACTEZ-NOUS
dès maintenant !

OUVERT TOUS LES JOURS

Lundi au Vendredi : 7h30-15h00/ 17h00/minuit

Samedi : 9h00-minuit

Dimanche : 9h00-23h00

 **05 61 84 41 80**

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour ne rien rater !



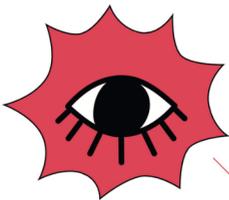
MONTPITOL AVIRON CLUB DU LAC DU LARAGOU

- 📍 57 chemin de La Gardière, 31380 MONTPITOL (siège)
- ☎ 06 16 84 62 87
- ✉ montpitolavironclub@gmail.com
- 🌐 www.montpitol-aviron-club.com
- 📷 @montpitolaviron
- 📘 Montpitol Aviron Club



Paname LUNETIER

MONTURES IMAGINÉES ET
DESSINÉES À MONTASTRUC



3 AVENUE DE CASTELNAU MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

05 31 61 37 73