

# 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.



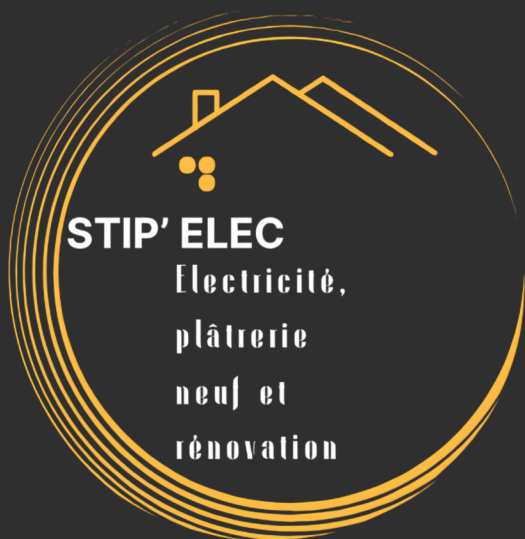
# ***GASPARINI*** ***PUITS***

## **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](mailto:crouzet.felius@wanadoo.fr)

Johan MAZINGUE : 07 69 51 28 47



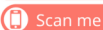
**Carole Boudou**

Aménagement  
&  
Décoration d'intérieur

06.32.20.05.28

[interieurscreation@gmail.com](mailto:interieurscreation@gmail.com)  
[www.interieurscreation.com](http://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

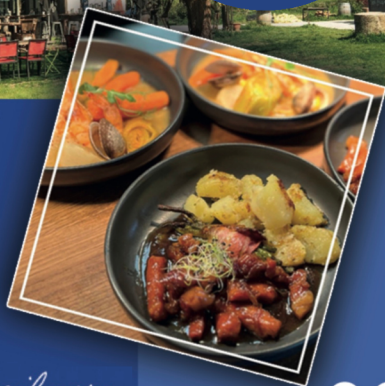
[odysseyperformance@wanadoo.fr](mailto:odysseyperformance@wanadoo.fr)

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](mailto:hellaucom@gmail.com)

🌐 [www.hellaucom.fr](http://www.hellaucom.fr)    @Hellaucom



**SUNeVOLT**   
[www.sunevolt.fr](http://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](mailto:interventions.bendahan@reparstores.com)  
[www.reparstores.com](http://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](mailto:contact@copainscommecochon.fr)

06 72 91 35 93

140 All. de Cers, 31850 Mondouzil





# La France Mutualiste, mutuelle de retraite et d'épargne

Épargner 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](http://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



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



Skiff féminin Adulte





## Lycée d'Enseignement Professionnel Rural Privé

Aider les autres, c'est mon métier



### Formation INITIALE :

**4<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup> 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](http://www.lycee-oustal31.fr)



## Atelier Datcha

Architecture d'intérieur sur mesure

Sandrine Teste-Schott

06 63 67 60 17

[www.atelierdatcha.com](http://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](mailto:laremise.montastruc@gmail.com)  
[www.boutique-laremise.fr](http://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



*P'ense  
Nat'ure*  
FLEURISTE

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](mailto:optique.monticelli.lunion@orange.fr)

**34 av de Castelnau - 31380 Montastruc-la-Conseillère**

05 61 84 11 11 - [optique.monticelli@wanadoo.fr](mailto:optique.monticelli@wanadoo.fr)

[www.eye-like.fr](http://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