

Inscriptions au RAL pour l'année 2019-2020

Les inscriptions se dérouleront durant les mois de septembre et octobre :

- Soit auprès de votre animateur pour un renouvellement
- Soit dans les locaux du RAL les 5 et 12 octobre de 9h à 12h pour les nouvelles adhésions

Les fiches d'inscription seront disponibles au RAL et auprès des animateurs. Vous les recevrez également par mail.

Les animateurs vous remettront la convocation pour l'AG du 10 novembre 2019.

1. Inscriptions auprès de l'animateur :

- Remplir la fiche de renouvellement d'adhésion. Ne pas oublier une adresse mail et un N° téléphone
- Pour la randonnée et le badminton, **fournir à chaque rentrée un nouveau certificat médical**. Ce certificat doit préciser que le randonneur ne présente pas de contre-indication à la **randonnée pédestre** (et non pas à la **marche**, ce qui n'est pas suffisant).
- Etablir un chèque à l'ordre du RAL. Notez au dos du chèque le nom de la personne concernée par cette adhésion. Si vous faites l'adhésion pour d'autres personnes, ajoutez leur nom et prénom.
- Attachez le tout avec un **trombone (pas d'agrafe, merci)** et remettez-le à votre animateur.
- Il vous remettra votre nouvelle carte d'adhérent, quelques jours plus tard.

2. Inscriptions dans les locaux du RAL

Même procédure, mais vous remettrez les documents sur place les 5 ou 12 octobre.

On vous remettra la nouvelle carte d'adhérent.

Particularités pour la randonnée.

Les **nouveaux participants** à la randonnée doivent faire leur inscription, après 2 randonnées d'essai maximum. Nous enregistrons au plus tôt leur demande de licence auprès de la Fédération Française de Randonnée Pédestre. La licence est à 31 €.

Si vous randonnez et avez déjà une licence FFRP souscrite dans un autre club pour la saison 2019-2020, joignez une photocopie de la nouvelle licence à votre fiche d'inscription au RAL.

Niveaux de difficulté pour les randonnées :

- **Rando niveau 1** le jeudi après-midi – dénivelé jusqu'à 150m - 2h de marche
- **Rando niveau 2** (Randocool) : le lundi après-midi - dénivelé jusqu'à 300 m – 2 à 4h de marche
- **Rando niveau 3** (Baladeur) : le lundi journée - dénivelé jusqu'à 600 m – 5 à 6h de marche
- **Rando niveau 4** (Aventuriers) le jeudi journée - dénivelé jusqu'à 900 m – 5 à 6h de marche

Certaines activités sont très demandées et affichent déjà complet.

Dans ces activités on ne prendra pas de nouveaux.

Les anciens participants dans ces activités restent prioritaires pour renouveler leur inscription.

Les personnes qui savent déjà qu'elles ne renouvelleront pas leur inscription à une activité peuvent nous l'indiquer dans un mail à contact@ral-peymeinade.com.

Les activités qui affichent complet :

- Randonnée de niveau 1
- Randonnée de niveau 2
- Randonnée de niveau 3
- Américain le mardi
- Poterie le jeudi
- Peinture le lundi
- Yoga - cours de 10h30 à 11h30
- Yoga - cours de 11h30 à 12h30
- Voyage à Barcelone : complet