

# CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN



## AUTOMNE I (SEPT-OCT) 2019



	PROGRAMMES	DATES	FRÉQUENCE	HORAIRE (JOURS ET HEURES)	PRIX 2019
<b>JEUNES</b> (10 - 14 ans) M12, M14	<b>ENTRAÎNEMENTS SUR L'EAU</b> Le club de canotage de Shawinigan offre des entraînements supervisés aux jeunes de 10-14 ans. Séance de 60 minutes supervisées par un entraîneur en chaloupe.	20 sept -13 oct. (durée : 4 sem.)	1x/sem.  <b>OU</b> À la fois	Vendredi 17h ou samedi 11h	<b>20 \$</b>  <b>7\$ /séance</b> (aviser 48 hrs avant)
	<b>ENTRAÎNEMENTS SUR L'EAU</b> Le club de canotage de Shawinigan offre des entraînements supervisés aux jeunes de 14-18 ans. Séance de 60-75 minutes avec un entraîneur en chaloupe. <b>ACTIVITÉS (frais inscription en sus)</b> Randonnée îles de Berthierville : dimanche 29 septembre 2019 Champ.prov. longue distance (Lac Beauport) 5 octobre 2019 Test Équipe Québec (Bassin olympique) : 19 octobre 2019	19 sept -19 oct. (durée : 5 sem.)	2-4x/sem.	Judi 17h, samedi 9h ou dimanche 9h Judi 17h, samedi 9h et dimanche 9h Mardi 17h, jeudi 17h, samedi 9h et dimanche 9h	2x/sem : <b>50 \$</b> 3x/sem : <b>75 \$</b> 4x/sem : <b>100 \$</b>
<b>ADULTES</b> (16 ans et plus) Senior ,Maître	<b>ENTRAÎNEMENTS SUR L'EAU</b> Le club de canotage de Shawinigan offre des entraînements supervisés aux adultes de tout calibre (débutant, intermédiaire, avancé) Séance de 60-75 minutes avec un entraîneur en chaloupe <b>ACTIVITÉS (frais inscription en sus)</b> Randonnée dans les îles de Berthierville : dimanche 29 septembre 2019 Championnat provincial longue distance (Lac Beauport) 5 octobre 2019	19 sept -13 oct. (durée : 4 sem.)	1-2x/sem  <b>OU</b>  À la fois	Mercredi 18h Judi 17h, samedi 9h ou dimanche 9h	1x/sem. : <b>30 \$</b> 2x/sem. : <b>60 \$</b>  <b>10\$ / séance</b> (aviser 48 hrs avant)

# CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN



## AUTOMNE II (NOV-DEC) 2019



	PROGRAMMES	DATES	FRÉQUENCE	HORAIRE (JOURS ET HEURES)	PRIX 2019
<b>ADOLESCENT et ADULTE (12 ans et plus)</b>	<b>ENTRAÎNEMENTS EN PISCINE</b> Pour améliorer la condition physique et les habilités techniques à la nage, le club de canotage de Shawinigan offre des entraînements supervisés à la piscine du Collège de Shawinigan.  Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur, groupe max. 8 pers.	4 nov-12 déc. (6 semaines)	1x/sem 2x/sem	<u>Entraînements supervisés :</u> Lundi 18h-19h30 Lundi 18h-19h30 et mercredi 18h30-19h30	30 \$ 60 \$
	<b>ENTRAÎNEMENTS SUR MACHINE À RAMER (kayak, canoë, aviron, outrigger/Va'a ou canot marathon)</b> Le club de canotage de Shawinigan offre des entraînements sur ses machines à ramer KayakPro, Paddle One et Concept II hébergées au Centre Néofit sur la 5 <sup>e</sup> rue à Shawinigan. Des entraînements supervisés et libres sont inclus.  Séance de 55 minutes, groupe max. 5 pers.	<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">★ NOUVEAU ★</div> 25 nov–20 déc (4 semaines)	1x/sem. 2x/sem. 3x/sem. et +  Au choix	<u>Entraînements supervisés :</u> Mardi 17h, jeudi 17h, dimanche 11h  <u>Pratique libre pour les 16 ans et +</u> Séances à réserver, via un lien en ligne	1x/sem: 20 \$ 2x/sem: 40 \$ 3x/sem et +: 60 \$  0\$ si inscrit 3x/sem.
<b>ADULTES (16 ans et plus)</b>	<b>ENTRAÎNEMENTS SUR MACHINE À RAMER (kayak, canoë, aviron, outrigger/Va'a ou canot marathon)</b> Le club de canotage de Shawinigan offre des entraînements sur ses machines à ramer KayakPro Paddle One et Concept II hébergées au Centre Néofit sur la 5 <sup>e</sup> rue à Shawinigan. Des entraînements supervisés et libres sont inclus avec réservation en ligne.  Séance de 55 minutes, groupe max. 5 pers.	<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">★ NOUVEAU ★</div> 25 nov–20 déc (4 semaines)	1x/sem. 2x/sem. 3x/sem. et +  OU Au choix	<u>Entraînements supervisés :</u> Mardi 18h, jeudi 18h et/ou dimanche 10h  <u>Pratique libre</u> Séances à réserver, via un lien en ligne	1x/sem: 20 \$ 2x/sem: 40 \$ 3x/sem.: 60 \$  60\$ (0\$ si inscrit 3x/sem)