



# CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN

# PRINTEMPS 2019



	PROGRAMMES	DATES	FRÉQUENCE	HORAIRE * (JOURS ET HEURES)	PRIX 2019**
<b>JEUNE ADOLESCENT</b>	<b>INITIATION</b> aux embarcations de kayak (K1, K2, K4), de canoë (C1, C2, C4) et de canot marathon (C1, C2) Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur en chaloupe, groupe min. de 6	27 mai-23 juin (4 sem)	2x/sem	Jeudi 17h et samedi 10h30	75 \$
	<b>DÉVELOPPEMENT et COMPÉTITION</b> dans les sports de canoë-kayak de vitesse et de canot marathon. Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur en chaloupe, groupe min. de 6	29 avril - 21 juin (8 sem)	2x/sem	Jeudi 17h et samedi 9h	135 \$
		29 avril – 23 juin (8 sem)	4x/sem	Mardi 17h, jeudi 17h, samedi 9h, dimanche 9h30	220 \$
<b>ADULTE (16 ans et plus)</b>	<b>INITIATION</b> aux embarcations de kayak et de canot marathon Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur en chaloupe, groupe min. de 6	20 mai -17 juin (5 sem)	1x/sem	Lundi 18h	75 \$
	<b>DÉVELOPPEMENT ET COMPÉTITION</b> en canoë-kayak de vitesse et en canot marathon Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur en chaloupe, groupe min. de 6	22 mai - 19 juin (5 sem)	1x/sem	Mercredi 18 h	75 \$
		22 mai - 19 juin (5 sem)	2x/sem	Lundi 18h et mercredi 18h	120 \$
	<b>ENTRAÎNEMENT EN RABASKA</b> sortie en rabaska (cardio) Séance 1 à 1 ½ heure avec deux entraîneurs, groupe min. de 9	21 mai-18 juin (5 sem)	1x/sem	Mardi 18h (remplacez votre sortie en jogging ou en vélo par une sortie en rabaska !)	50 \$
	<b>CLINIQUE PERSONNALISÉE</b> <b>aux équipes de canot long parcours C2 ou R9</b> Séance 1 heure avec un entraîneur en chaloupe, réservation 1 sem. à l'avance	6 mai - 20 juin (7 sem)	1x/sem	Lundi 17h ou Jeudi 18h30	80 \$/hre
<b>ÉLITE (14 ans et +)</b>	<b>COMPÉTITION</b> en canoë-kayak de vitesse Programme compétition pour participer aux compétitions provinciales et nationales Groupe minimum de 6 athlètes. <i>Essais nationaux 10-12 mai (Montréal) et 21-23 juin 2019 (Darmouth, NE)</i>	1 mai-24 juin (8 sem)	5-6x/sem	Horaire mardi au dimanche	275 \$
<b>Libre (18 ans et +)</b>	<b>PRATIQUE LIBRE</b> en canoë, en kayak ou outrigger Réservé aux membres du Club de Canotage de Shawinigan ayant acquis les compétences requises. (Exemple : avoir suivi un cours d'initiation et obtenu l'approbation de l'entraîneur-chef).	20 mai - 20 juin	Selon disponibilité des équipements	100\$ pour un bloc de 5 sorties d'une heure possibilité de 5 sorties supplémentaires sans frais additionnels si disponibilité des équipements.	100 \$

- \* L'horaire est fixe mais si le nombre minimum d'inscription n'est pas atteint au maximum 2 semaines avant le début du cours, on peut regrouper des cours ensemble après consultation auprès des personnes inscrites.
- \*\*L'adhésion annuelle aux fédérations de Canoë Kayak Québec et Canoë Kayak Canada, à partir de 6\$ (incluant une assurance-accident) sera ajoutée au prix de l'inscription
- \*\*L'adhésion annuelle au Club de Canotage de Shawinigan obligatoire. (15\$/année, 65\$/année pour les non-résidents sauf pour les résidents d'une municipalité ayant une entente avec la ville de Shawinigan)