



CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN

AUTOMNE 2017



	PROGRAMMES	DATES		HORAIRE (JOURS ET HEURES)	PRIX 2017*	
ADULTE	INITIATION kayak (k1, k2, k4), canoë (c1, c2) canot marathon (c1, c2) Travail sur apprentissage des habiletés et efficacité technique Séance 1 à 1¼ heure avec un entraîneur en chaloupe.	18 sept-11oct (4 sem)	1x/sem 2x/sem	Lundi 18h Lundi 18h et Mercredi 18h	55 \$ 90 \$	
	-----					~~
JEUNE , ADOLESCENT	DÉVELOPPEMENT kayak (k1, k2, k4), canoë (c1, c2, IC4) canot marathon (c1, c2) SEPTEMBRE-OCTOBRE Travail technique et endurance en Canoë-Kayak (Séance 1 à 1¼ heure) Course à pied (Séance 20min et plus) Optionnel : Compétition longue distance (Ottawa) : 1 octobre 2017 (Pas d'entraînements supervisés du 30 octobre au 5 novembre 2017)	18 sept-29 oct (6 sem)	2x/sem 4x/sem	RAME / Activités cardio : Mardi, Jeudi 17h RAME / Activités cardio : Mardi, Jeudi 17h et samedi, dimanche 9h30	52 \$ 95 \$	
	NOVEMBRE-DÉCEMBRE Travail technique et endurance en natation (Séance 1 à 1¼ heure) Course à pied, yoga athlétique (Séance 30 min à 1 heure) Test d'évaluation nage et musculation (endroit à déterminer) : 3 et 10 décembre 2017 (Pas d'entraînements supervisés du 23 décembre 2017 au 8 janvier 2018)	6 nov – 22 déc (7 sem)	2x/sem 4x/sem	Natation: Lundi et jeudi 18h30 Natation: Lundi, mercredi, jeudi 18h30 Course à pied ou Yoga athlétique (1X/sem) : horaire à déterminer	60 \$ 110 \$	
	-----					~~
	ÉLITE COMPÉTITION SEPTEMBRE-OCTOBRE Travail technique et endurance en Canoë-Kayak (Séance 1 à 1¼ heure) Course à pied, musculation/body weight, souplesse (Séance 30 min-1¼ hre) Compétition longue distance (Ottawa) : 1 octobre 2017 Camp équipe du Québec (Montréal) : 21 octobre 2017. Pas d'entraînements supervisés du 30 octobre au 5 novembre 2017	18 sept– 29 oct (6 sem)	5 jrs/ sem	Rame (5X/sem): Lundi, mardi, jeudi 17h; samedi, dimanche 9h30 Course (3x/sem): avant/après rame, domicile ou en groupe Musculation / body weight (2-3X/sem) : Enseignement du programme fait à l'école ou au gym Souplesse (4X/sem): Enseignement du programme domicile	150 \$	
NOVEMBRE-DÉCEMBRE Travail technique et endurance en natation (Séance 1 à 1¼ heure) Course à pied, Yoga athlétique (Séance 30 min à 1 heure) Musculation/body weight, souplesse (Séance 30 min-1¼ hre) Test d'évaluation nage et musculation (endroit à déterminer) : 3 et 10 décembre 2017 Pas d'entraînements supervisés du 23 décembre 2017 au 8 janvier 2018 Rencontre information pour le camp de Floride : 14 octobre 10h30 et 28 octobre 10h30 au club.	6 nov – 22 déc (7 sem)	5 jrs/ sem	Natation: Lundi, mercredi, jeudi 18h30 Course à pied / activités cardio (3X/sem) : domicile et groupe Yoga athlétique (1X) : horaire à déterminer Musculation/body weight (3 X) : Enseignement du programme fait à l'école ou au gym Souplesse : Enseignement programme à domicile	150 \$		

* L'adhésion annuelle aux fédérations, à partir de 6\$ (incluant une assurance-accident) sera ajoutée au prix de l'inscription des nouveaux membres de l'automne 2017.
 * Les frais d'inscription doivent être payés avant le début des blocs de cours ou d'entraînements par chèque: 18 septembre et 6 novembre 2017
 * En présence de fortes pluies, vagues intenses, orages, températures froides : les cours/entraînements peuvent changer de modalités ou être reportés une autre journée.