



CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN

PRÉPARATOIRE 2021

	PROGRAMMES	DATES	FRÉQUENCE	PRIX 2021**	HORAIRE * (JOURS ET HEURES)
JEUNES / ADO (9 - 14 ans)	ENTRAÎNEMENTS SUR MACHINE À RAMER Des entraînements supervisés sur ses machines à ramer (canot marathon, kayak, outrigger, aviron ou canoë) combinés à des exercices spécifiques pour apprendre ou améliorer ses habiletés techniques et la forme physique.	★SPÉCIAL REPRISE ACTIVITÉS pour les ANCIENS MEMBRES ET NOUVEAUX★			
		JEUNE 9-14 ANS			
		26 mars – 1 mai (5 semaines)	1x/sem 2x/sem	25 \$ 50 \$	Entraînements supervisés : Samedi (11h) et/ou dimanche (10h)
		9 avril au 1 mai (3 semaines)	1x/sem 2x/sem	15 \$ 30 \$	
ADOLESCENTS (12 ans et plus)	Séance de 50 minutes avec un entraîneur, groupe max. de 8 selon les directives de la santé publique.	ADO 12-15 ANS			
		26 mars – 1 mai (5 semaines)	2x/sem 3x/sem	50 \$ 75 \$	Entraînements supervisés : Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi (17h ou 18h) Samedi (9h ou 10h) Dimanche (9h ou 11h)
ADULTES (15 ans et plus)	Entraînements supervisés à l'intérieur ou extérieur du hangar, vue sur la rivière selon les conditions météo.	ADO 15 ANS ET + ADULTES			
		26 mars – 1 mai (5 semaines)	3x/sem et + Nbre de x/sem au choix	80 \$ ★SPÉCIAL★	Entraînements supervisés : Lundi, Mardi, Mercredi et Jeudi (17h et/ou 18h) Samedi (9h ou 10h) Dimanche (11h ou 13h) + Pratiques libres : SUR RÉSERVATION MERCREDI, VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE
		ADULTES			
		9 avril au 1 mai (3 semaines)	Au choix	60 \$	Pratiques libres : SUR RÉSERVATION MERCREDI, VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE Inclus une séance d'une heure avec un entraîneur pour cours technique et consignes.
Pour le formulaire d'inscription, cliquez https://form.jotform.com/210723915236250					

- * L'horaire à titre indicatif, peut varier avec entente avec les membres inscrits.
- **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)