



CLUB DE CANOTAGE DE SHAWINIGAN

PRINTEMPS 2018



| | PROGRAMMES | DATES | FRÉQUENCE | HORAIRE * (JOURS ET HEURES) | PRIX 2018** |
|------------------------------------|---|-----------------------------|-----------|--|-------------|
| JEUNE ADOLESCENT | INITIATION 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 | 31 mai-23 juin (4 sem) | 2x/sem | Jeudi 17h et samedi 10h30 | 75 \$ |
| | DÉVELOPPEMENT et COMPÉTITION 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 | 3 mai - 23 juin (8 sem) | 2x/sem | Jeudi 17h et samedi 9h | 135 \$ |
| | | 1 mai – 24 juin (8 sem) | 4x/sem | Mardi 17h, jeudi 17h, samedi 9h, dimanche 9h30 | 220 \$ |
| ADULTE (16 ans et plus) | INITIATION aux embarcations de kayak et de canot marathon Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur en chaloupe, groupe min. de 6 | 21 mai-18 juin (5 sem) | 1x/sem | Lundi 18h | 75 \$ |
| | DÉVELOPPEMENT ET COMPÉTITION en canoë-kayak de vitesse et en canot marathon Séance 1 à 1 ½ heure avec un entraîneur en chaloupe, groupe min. de 6 | 23 mai-20 juin (5 sem) | 1x/sem | Mercredi 18 h | 75 \$ |
| | | 21 mai - 20 juin (5 sem) | 2x/sem | Lundi 18h et mercredi 18h | 120 \$ |
| | RABASKA RÉCRÉATIF en rabaska Séance 1 à 1 ½ heure avec deux entraîneurs, groupe min. de 3 | 22 mai-19 juin (5 sem) | 1x/sem | Mardi 18h | 50 \$ |
| | CLINIQUE PERSONNALISÉE aux équipes de canot long parcours C2 ou R9 Séance 1 heure avec un entraîneur en chaloupe, réservation 1 sem. à l'avance | 7 mai - 21 juin (7 sem) | 1x/sem | Lundi 17h ou Jeudi 18h30 | 80 \$/hre |
| ÉLITE (14 ans et +) | COMPÉTITION en canoë-kayak de vitesse Programme annuel pour participer aux compétitions provinciales et nationales Groupe minimum de 6 athlètes. <i>Essais nationaux 18-20 mai (Dartmouth, NE) et 24-25 juin 2018 (Montréal)</i> | 1 mai-24 juin (8 sem) | 5-6x/sem | Horaire mardi au dimanche | 275 \$ |

- * 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
- **Des frais de non-résident peuvent s'appliquer. Contactez-nous pour en savoir davantage.