

Saison  
2019  
2020



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

18h -20h  
Longe Côte

13h30  
17h30  
Cours  
Jeunes

10h -12h  
Longe Côte  
Baptêmes

9h -12h  
Sortie Mer  
Encadrée

18h -20h  
CRENEAU  
FEMMES –  
DRAGON  
LADIES

18h -20h  
Cours  
Jeunes

18h -20h  
KAYAK  
FITNESS  
encadré

18h -20h  
CRENEAU  
ADULTES  
LOISIRS  
non encadré

18h -20h  
Cours  
Jeunes

13h30  
17h30  
Cours  
Jeunes

Saison  
2019  
2020



Aline Muir  
06 80 77 34 62  
alinemuir@gmail.com

## Créneau femmes

Lundi

18h -20h

**CRENEAU  
FEMMES**

Toutes les licenciées du club ont accès aux activités et services proposés : activités extérieures (sortie rivière, pirogue, canoë, kayak..) et intérieures au Centre de Haut Niveau. Vous êtes en **autonomie**, et entre femmes. Ces personnes participent aussi au créneau encadré du mercredi.

Depuis 2018, la **section Dragon Ladies** a vu le jour. **Activité encadrée dédiée** aux femmes touchées par le cancer du sein.

Saison  
2019  
2020



Aline Muir  
06 80 77 34 62  
alinemuir@gmail.com

## Kayak Fitness

Mercredi

18h - 20h

**KAYAK FITNESS**  
encadré

Le Kayak Fitness est ouvert à tous les débutants et/ou initiés, peu importe l'âge, qui souhaitent bénéficier d'un encadrement par un **moniteur diplômé**. Dès qu'il est possible de sortir sur l'eau, l'activité sera extérieure. Lorsque la météo ou tout autre raison ne le permet pas, l'encadrant adaptera sa séance en intérieur en fonction des envies et besoins du groupe pour ne pas perdre le fil de l'activité physique. ( fitness, salle de musculation, piscine, course à pied...)

Saison  
2019  
2020



## Créneau loisirs

Jeudi

18h -20h

**CRENEAU  
ADULTES  
LOISIRS**  
non encadré

Toutes les licenciés, hommes et femmes, du club ont accès aux activités et services proposés : activités extérieures (sortie rivière, pirogue, canoë, kayak.. ) et intérieures au Centre de Haut Niveau. Vous êtes en **autonomie**. Cela nécessite une maîtrise.

Saison  
2019  
2020



Patrick Martel  
josette.martel@neuf.fr  
06 37 24 70 23

Bruno Dumait  
dumait.bruno@orange.fr  
07 87 42 34 09

## Longe Côte

Samedi

10h - 12h

Longe Côte  
Baptêmes

Ce créneau est **encadré** par des bénévoles et ouvert à tous pour un premier baptême. Rendez-vous au local mer, face à Nausicaa à 9h30 chaque samedi matin, peu importe la météo. Tarif : 8€

Mardi

18h - 20h

Longe Côte

Ce créneau n'accueille pas de baptêmes. Il est réservé aux habitués et licenciés longe côte. Rdv à 17h30 au local mer.

Saison  
2019  
2020



Hoyer Patrick  
patrickhoyer@free.fr  
06 68 44 89 63

## Sortie Mer

**Dimanche**

**9h - 12h**

**Sortie Mer  
Encadrée**

La sortie Mer du dimanche matin est ouverte à tous les licenciés. Elles sont fixées chaque semaine en fonction de la météo, des marées.. Les informations sont émises par e-mail et/ou par affichage au club.

Saison  
2019  
2020



## Entraînements

Mercredi & Samedi

13h30  
17h30

Cours Jeunes

Par groupes de niveaux :

13h30 – 16h 30

- Débutants : Benjamins et poussins
- Initiation Course en ligne : Minimes et cadets
- Perfectionnement Course en ligne : Minimes et cadets

13h30 – 17h30

- Compétition Course en ligne : Juniors et Sports études

Les créneaux du mardi et vendredi ne sont pas ouverts à tous. Ils sont ouverts **sur demande**.

Mardi et Vendredi

18h -20h

Cours Jeunes

Saison  
2019  
2020



## Cotisations FFCK

**Séniors et  
Vétérans**  
2001 et avant

♂ 114 €  
♀ 107 €

**Juniors**  
2002 et 2003

♂ 97 €  
♀ 90 €

**Benjamins &  
Poussins**  
2008, 2009 et avant 2009

♂ 86 €  
♀ 75 €

**Cadets**  
2004 et 2005

♂ 97 €  
♀ 86 €

**Minimes**  
2006 et 2007

♂ 90 €  
♀ 79 €

## Adhésions Longe Côte

**FFCK +  
Longe Côte**

♂ 127,10 €  
♀ 120,10 €

**Longe Côte**  
Septembre à Septembre

110 €

**Formule Famille\*** : 2<sup>ème</sup> licence ( -5€ ) , 3<sup>ème</sup> licence ( -10€ ) sur le total.. \* Pour une personne vivant sous le même toit. Réduction maximale de 15€