

Club de natation Les Citadins - Horaire et Tarifs - 2011 - 2012

Programme de l'après-midi

| Groupes | description | horaire | tarif | levée de fonds | frais de compétition | versements | | | | |
|--------------------------|--|---|--------|----------------|----------------------|--|-----------|-----------|-----------|--------|
| | | | | | | frais admin. + levée de fond 1/09/2011 | 1/11/2011 | 1/01/2012 | 1/03/2012 | Total |
| Pré-développement | Ce programme est conçu pour les jeunes nageurs (6 ans & plus) qui désirent enrichir leurs connaissances de la nage de compétition. Les participants apprendront les quatre styles de nage utilisés en compétition, les départs, les virages, ainsi que d'autres habiletés de la nage compétitive. Leur progrès est évalué lors des compétitions qui sont obligatoires vu que les rencontres font partie intégrale du programme d'entraînement. Les nageurs de ce groupe participent aux compétitions régionales. | mardi et jeudi de 16:30 à 18:00 | 465 \$ | 30 \$ | 40 \$ | 280 \$ | 85 \$ | 85 \$ | 85 \$ | 535 \$ |
| Développement 3 | Ce groupe s'adresse aux nageurs de 10 ans et moins qui ne connaissent pas encore la nage de compétition d'hiver et qui ont besoin de travailler les bases essentielles comme la technique des styles, des départs et des virages. Leur progrès est évalué lors des compétitions qui sont obligatoires vu que les rencontres font partie intégrale du programme d'entraînement. Les nageurs de ce groupe participent aux compétitions régionales. | mardi et jeudi de 16:30 à 18:00 | 465 \$ | 30 \$ | 40 \$ | 280 \$ | 85 \$ | 85 \$ | 85 \$ | 535 \$ |
| Développement 2 | Ce groupe s'adresse aux nageurs âgés de 10 ans et moins qui ont de l'expérience dans la nage de compétition. À ce niveau, les nageurs continuent de travailler les bases des techniques de nage, des départs et des virages et ils commencent aussi à se concentrer sur l'endurance et la vitesse. Leur progrès est évalué lors des compétitions qui sont obligatoires vu que les rencontres font partie intégrale du programme d'entraînement. Les nageurs de ce groupe participent aux compétitions régionales et provinciale-développement. | lundi, mercredi et vendredi de 16:30 à 18:00 | 575 \$ | 30 \$ | 40 \$ | 280 \$ | 125 \$ | 120 \$ | 120 \$ | 645 \$ |
| Développement 1 | Ce groupe s'adresse aux nageurs Développement les plus forts, âgés de 11 ans et moins. Comparé aux autres groupes de développement, les pratiques sont plus fréquentes et aussi plus intenses. Leur progrès est évalué durant les compétitions qui sont obligatoires vu que les rencontres font partie intégrale du programme d'entraînement. Les nageurs de ce groupe participent aux compétitions régionales et provinciale-développement. | lundi, mercredi et vendredi de 16:30 à 18:00 et dimanche de 16:45 à 18:15 | 680 \$ | 30 \$ | 200 \$ | 280 \$ | 210 \$ | 210 \$ | 210 \$ | 910 \$ |
| Groupe d'âges | Ce groupe s'adresse aux nageurs âgés de 11 et plus qui viennent tout juste de réussir ou sont très proches de la qualification Provinciale 1. Leur progrès est évalué lors des compétitions qui sont obligatoires vu que les rencontres font partie intégrale du programme. Selon leurs résultats et leur qualification, les nageurs de ce groupe participent aux compétitions provinciale-développement ou Provinciale 1 durant la saison. | lundi, mercredi et vendredi de 16:30 à 18:00 et dimanche de 16:45 à 18:15 | 680 \$ | 30 \$ | 200 \$ | 280 \$ | 210 \$ | 210 \$ | 210 \$ | 910 \$ |

Programme du matin - Actif à vie

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|
| AAV scolaire - 2 jours (25 semaines- 4 octobre au 19 avril) | Ce groupe s'adresse aux nageurs du secondaire qui ont peu d'expérience en nage de compétition. Les nageurs travailleront les techniques de nage, des départs et des virages. Leur progrès est évalué lors des compétitions scolaires du programme Actif à vie qui sont obligatoires. | mardi et jeudi de 6:45 à 8:30 | 360 \$ | 30 \$ | 0 \$ | 250 \$ | 70 \$ | 70 \$ | | 390 \$ |
| AAV scolaire - 2 jours (37 semaines) | Ce groupe s'adresse aux nageurs du secondaire qui ont plus d'expérience en nage de compétition. Les nageurs travailleront les techniques de nage, des départs et des virages, la vitesse et l'endurance. Leur progrès est évalué lors des compétitions scolaires du programme Actif à vie qui sont obligatoires. | lundi et mercredi de 6:45 à 8:30 | 425 \$ | 30 \$ | | 250 \$ | 70 \$ | 70 \$ | 65 \$ | 455 \$ |
| AAV scolaire - 3 jours (37 semaines) | Note: Pour ceux qui voudraient faire les compétitions civiles ajouter 150\$ + 200\$ pour les frais de compétitions | lundi, mercredi et vendredi de 6:45 à 8:30 | 530 \$ | 30 \$ | | 250 \$ | 105 \$ | 105 \$ | 100 \$ | 560 \$ |
| AAV scolaire - 5 jours (37 semaines) | | lundi au vendredi de 6:45 à 8:30 | 740 \$ | 30 \$ | | 250 \$ | 175 \$ | 175 \$ | 170 \$ | 770 \$ |

Pour plus de détails, visitez notre site Internet au :

www.lescitadinsnatation.com

| Frais de compétition | type | nombre | montant |
|----------------------------|-----------|--------|---------|
| Pré-dev, Dev3, Dev2 | régionale | 4 | 40 \$ |
| | PD | 4 | |
| Dev 1 | régionale | 4 | 200 \$ |
| GA et AAV Civil | P1 - P2 | 5 | 200 \$ |