****



- séances encadrées mercredi après-midi (école de pagaie : débutants 1ère années jeunes) : de 13h30 à 15h30

- séances encadrées mercredi après-midi (2èmes années et +, jeunes et adultes) : de 15h30 à 17h30

- séances encadrées vendredi (2èmes années et +, jeunes et adultes) : de 18h00 à 20h00 (de mars à octobre)

- séances encadrées samedi après-midi (débutants 1ère année, 2ème années et +, jeunes et adultes) : de 14h00 à 17h00

- séances en piscine le mardi de 20h30 à 21h45 à la piscine des Canetons à Dinan : à partir d’octobre (sauf vacances scolaires).

- entraînement compétiteurs le mercredi après-midi et le samedi après-midi

- sorties et compétitions toute l'année le samedi et/ou dimanche

En cas de niveau d'eau insuffisant ou trop important dans les rivières, de période de grand froid, le programme peut être modifié

ou la sortie annulée.

Il sera demandé aux parents des adhérents mineurs de participer une fois dans l'année à l'accompagnement d'une sortie ou d’une compétition.

Le matériel de navigation est prêté par le Club.

Tenue vestimentaire appropriée :

- vieilles chaussures de sport ne craignant pas l'eau ou chaussons néoprène (pas de bottes)

- tricot thermique (type "Damart") ou polaire ou vêtements de laine (pas de coton !)

- short, collant en laine ou lycra ou pantalon polaire (pas de jeans)

- coupe-vent (genre "K-Way")

- change entier sec + serviette de bain

- cordon pour les lunettes

A partir de novembre, une combinaison néoprène offre un confort appréciable. On trouve fréquemment des vêtements d'occasion au Club.

Licence valable à l'année comprenant le prêt du matériel, l'accès à la piscine et l'assurance (sur 16 mois la 1ère année : 1er septembre 2015

au 31 décembre 2016) : 150 €

Une réduction est accordée pour plusieurs adhérents

d'une même famille.

Possibilité de paiement fractionné, et en ticket CAF,

coupons sport et chèque sport.

**DECOUVREZ LE**

**CANOË KAYAK**

au

**Club de Canoë Kayak de la Rance**

*un seul sport, plusieurs activités :*

*course en ligne*

*descente*

*slalom*

*mer…*

*pour pratiquer le kayak et le canoë, découvrir de belles rivières, progresser au niveau technique et sécurité*

**PORTES OUVERTES AU CLUB :**

Mercredi 9 et 16 Septembre 2015 13h30/15h30

Samedi 12 et 19 Septembre 2015 13h45/16h45

**CLUB CANOË KAYAK DE LA RANCE**

13, rue du four - 22100 Lanvallay

Tél. 02 96 39 01 50

[cckrance@yahoo.fr](mailto:cckrance@yahoo.fr)

[www.dinanrancekayak.fr](http://www.dinanrancekayak.fr)