

Maîtres

Ce programme s'adresse à des personnes de 17 ans et plus qui veulent plonger. Que ce soit pour s'amuser ou pour faire de la compétition, les cours sont planifiés de façon à ce que tout le monde progresse à son rythme. Les maîtres s'entraînent sur les tremplins et à la tour selon leur niveau.

Horaire :

Mardi et/ou mercredi et/ou vendredi
de 19h30 à 21h

Durée de la session :

10 semaines

Coût pour résidents :

- 95\$* pour 1x/sem.
- 180\$* pour 2x/sem.
- 250\$* pour 3x/sem.

Coût pour non-résidents :

- 140\$* pour 1x/sem.
- 270\$* pour 2x/sem.
- 375\$* pour 3x/sem.



Ne manquez pas les performances de nos athlètes!

CHAMPIONNAT PROVINCIAL ESPOIR CAMO

Le Championnat provincial espoir CAMO se déroulera au Complexe Aquatique et Gymnique de Terrebonne les 27 et 28 novembre prochains. Plusieurs clubs du Québec seront présents pour se disputer les honneurs de cette compétition. C'est une belle occasion de venir encourager les athlètes compétitifs!

VÊTEMENTS D'ÉQUIPE SAISON 2010-2011

Vous pouvez vous procurer le t-shirt bleu au coût de 10\$ directement au bureau de Terrebonne. C'est la chance de montrer votre esprit d'équipe !



Club de plongeon CAMO

Cité du Sport
2495, Boulevard des Entreprises
Terrebonne, Québec, J6X 4J9
www.camoplongeon.ca
Tél. : (514) 872-1838



TERREBONNE AUTOMNE 2010

Nos **inscriptions** auront lieu le 24 août de 17h à 20h et le 26 août de 17h à 19h30 pour les résidents.* Les non-résidents peuvent s'inscrire le 26 août entre 19h30 et 20h. Présentez-vous au local 142 à la Cité du Sport de Terrebonne.

*Le numéro de la carte Accès Terrebonne sera obligatoire afin de payer le tarif résident.

Des évaluations auront lieu seulement sur invitation du 23 au 26 août au Complexe Sportif Claude-Robillard.

Le Club de plongeon Camo

Amener un ami c'est...

- ...faire découvrir notre sport préféré!
- ...partager notre passion!
- ...apprendre tout en s'amusant!
- ...partager nos nouvelles habiletés!
- ...avoir du plaisir pour bien finir la session!

Un t-shirt du Club de plongeon Camo parce que...

- ...je suis fier d'être un plongeur!
- ...je suis fière de faire partie de cette grande famille!
- ...je le porte pour m'entraîner!

Relève

Ce programme de pré-compétition s'adresse à des athlètes de 5 à 7 ans qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant.

-évaluation requise -

Horaire :

Jeudi de 18h à 19h30 et samedi 9h à 10h30

Durée : 10 semaines

Coût pour résidents: 180\$*

Coût pour non-résidents: 230\$*

Initiation

Pour les athlètes de 6 à 15 ans qui veulent apprendre les bases du plongeon dans un milieu amusant et sécuritaire.

Coût pour résidents : 75\$*

Coût pour non-résidents : 110\$*

Durée : 10 semaines

Lundi	
17h00 à 18h00	Niveau 3-4
17h30 à 18h30	Niveau 1
18h30 à 19h30	Niveau 2

Mardi	
17h00 à 18h00	Niveau 1
17h30 à 18h30	Niveau 1
18h30 à 19h30	Niveau 2

Jeudi	
17h00 à 18h00	Niveau 3-4
17h30 à 18h30	Niveau 2
18h30 à 19h30	Niveau 1

Vendredi	
17h00 à 18h00	Niveau 1
17h00 à 18h00	Niveau 2
18h00 à 19h00	Niveau 1

Samedi	
9h00 à 10h00	Niveau 1
9h00 à 10h00	Niveau 2
10h00 à 11h00	Niveau 2
10h00 à 11h00	Niveau 3-4
11h00 à 12h00	Niveau 1

Récréatif

Ce programme s'adresse aux jeunes de 9 à 16 ans qui ont terminés leurs niveaux et qui veulent plonger plus d'une fois par semaine, sans nécessairement faire de la compétition.

Horaire :

Mercredi de 17h30 à 19h00 et
Samedi de 11h à 12h30

Durée : 10 semaines

Coût pour résidents : 140\$*

Coût pour non-résidents : 210\$*

Développement

C'est l'initiation à la compétition de niveau régional et provincial. Les athlètes s'entraînent de deux à quatre fois par semaine. -

évaluation requise -

Horaire :

Mardi, mercredi et vendredi de 18h à 19h30

Durée : 10 semaines

Coûts pour résidents :

170\$* pour 2x/sem.

220\$* pour 3x/sem.

Coûts pour non-résidents :

255\$* pour 2x/sem.

330\$* pour 3x/sem.

* Ces frais incluent les frais d'affiliation à Plongeon Québec.