


Adulte

« Cours particulier »
(toute l'année)

Programme :

Nous proposons des cours de kayak d'1 h 30 individualisés pour les personnes qui souhaitent avoir une formation spécifique et personnalisée.

Pour répondre à votre demande personnalisée nous vous invitons à nous contacter. Sinon nous vous contacterons dès réception de votre réservation pour convenir ensemble d'un rendez-vous.

Niveau: 

Tarifs :

Cours individuel : 70,00 € (inclus un équipement complet)

Cours Duo : 100,00€ (inclus un équipement complet)

Cours Trio : 120,00€ (inclus un équipement complet)

«Longe côte»
(Toute l'année)


Programme :

Rejoignez-nous pour une séance de longe côte.

Atouts et bienfaits du longe côte - marche aquatique

Une pratique accessible à tous. Inutile d'être sportif confirmé, c'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Une activité salubre au bien-être et à la santé

Elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance. Un moment de bien-être aux effets relaxants de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles. Le travail avec pagaie mobilise l'ensemble de la chaîne musculaire (épaule, bras, triceps, dorsaux...). Une activité de plaisir et de convivialité.

Niveau: 

Horaires :

- Jeudi de 18h00 à 19h30 (du 1 Avril au 31 Octobre)
- Samedi de 18h00 à 19h30 (du 1 Avril au 31 Octobre)
- Jeudi de 12h00 à 13h30 (du 1 Novembre au 31 Mars)
- Samedi de 12h00 à 13h30 (du 1 Novembre au 31 Mars)

Tarifs :

- Séance unique 20€
- Carte 10 séances 160€

Adulte


« Core-training »
(toute l'année)

Programme :

Activité conviviale et surtout adaptée à tous il s'agit d'exercices qui ciblent l'ensemble des muscles du corps pour un programme axé sur l'endurance et le renforcement musculaire pour vous apporter bien-être et remise en forme.

Les bénéfices de cette activité sont :

- musculation sur tout le corps
- brûler des calories
- modeler la silhouette
- gagner en équilibre
- évacuation du stress
- bien être

Niveau: 

Horaires :

Du 1er novembre au 31 Mars

- Mercredi de 12h30 à 13h30 (Trouville Sur Mer)
- Jeudi de 9h00 à 10h00 (Deauville)
- Vendredi de 9h00 à 10h00 (Trouville Sur Mer)

Du 1er Avril au 31 octobre

- Mercredi de 09h00 à 10h00 (Trouville Sur Mer)
- Vendredi de 09h00 à 10h00 (Trouville Sur Mer)

Tarifs :

- Séance unique : 10€
- Carte de 10 séances : 80€



Plage de Trouville

+33 (0)7 82 64 10 09

+33 (0)6 62 30 22 75

www.conceptsportemotion.com

info@conceptsportemotion.com



Chacun son aventure, choisissez la
votre!



Enfant / Ado

«Kayak School Ado» A partir de 12 Ans
(Toute l'année hors vacances scolaires)

Programme :

Séance de wave-ski, kayak de mer et kayak polo au parc des loisirs ou dans la piscine de Trouville Sur Mer en cas de mauvais temps. 5 sorties en rivière seront proposées par an pour découvrir d'autres disciplines de glisse de la famille du kayak. Un week-end hors département vous sera proposé (sortie réservée aux personnes munies d'une carte de 10 séances ou d'un abonnement à l'année)

Niveau: 

Horaires :

- les mercredis de 14h30 à 16h30
- les samedis de 14h30 à 16h30

Tarifs :

- 24,00€ la séance*
- 180,00€ la carte de 10 séances
- 450,00€ l'abonnement à l'année




Enfant / Ado

«Paddle Kid» (à partir de 8 ans)

Programme : (stage vacances scolaires)

Pendant 1h30 vos enfants découvriront pas à pas le monde du kayak et du kayak surf. Chez nous pas de long discours mais beaucoup de jeux, ou chaque enfant enrichira son expérience pour progresser et devenir un kayakiste.

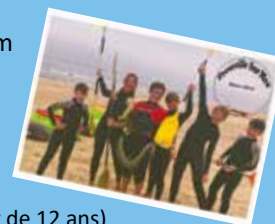
1h30 d'initiation à l'univers de la glisse accompagnée d'un moniteur diplômé d'état ils apprendront à naviguer en kayak, à lire les courants et à utiliser les vagues pour partir en surf. Le kayak est un sport ludique et facile, vos enfants arriveront rapidement à tirer leur épingle du jeu.

Niveau: 

Horaires: www.conceptsportemotion.com

Tarifs:

- Séance unique: 24,00€*
- Stage 3 Jours: 68,00€*
- Stage 5 Jours: 112,00€*



«Séance Wave» (à partir de 12 ans)


Programme :

Le nouveau sport de glisse tendance. Cette variante du surf possède un atout qui est la mobilité sur le spot. En effet, les surfeurs classiques sont moins rapides en ramant, tandis qu'avec la pagaie on rejoint plus rapidement la zone de take-off (zone de prise de vague).

De plus, la position assise vous procurera des sensations de vitesse sur la vague, le wave ski est idéal pour découvrir la glisse dans les vagues.

L'acquisition des bases rudimentaires du maniement de la pagaie et celles de l'équilibre permettent au débutant de rapidement surfer ses premières vagues.

N'hésitez pas à venir découvrir ce sport de nature, et vivre des sensations extraordinaires.

Niveau: 

Horaires:

- www.conceptsportemotion.com

Tarifs:

- Séance unique: 30,00€*
- Carte 4 séances: 96,00€*



Adulte

«Kayak Fitness» à partir de 17 ans
(Toute l'année)

Programme :

Le kayak fitness est un sport très complet qui associe le sport nautique et l'activité physique. Il permet d'améliorer sa condition physique générale mais aussi sa condition mentale. C'est une bonne alternative au sport traditionnel car c'est un sport d'endurance qui se pratique en plein air et qui permet donc de profiter de la nature, de l'air frais et du soleil. Le kayak fitness permet aussi de se relaxer au contact de la faune et de la flore. Cette activité peut être pratiquée à tous les âges.

Pour les adultes, le kayak fitness va permettre de diversifier les pratiques sportives et d'alterner avec la course à pied, la marche...Il va aussi donner la possibilité de créer de nouveaux liens sociaux lors d'une pratique en club.

Chez les seniors, la pratique du kayak fitness permet de réaligner une activité physique non traumatisante pour le corps, notamment pour les genoux et les hanches.

Niveau: 

Horaires :

Hors vacances solaires:

- Jeudi de 14h30 à 16h30 (sur réservation)
- Dimanche de 10h00 à 12h00 (sur réservation)

Pendant les vacances scolaires:

- Lundi de 11h00 à 13h00 (sur réservation)
- Jeudi de 14h30 à 16h30 (sur réservation)
- Dimanche de 10h00 à 12h00 (sur réservation)

Tarifs:

- Séance unique 24€
- Carte 10 séances 180€
- Abonnement à l'année : 450€



Pour l'inscription de 2 enfants minimum de la même famille -10%