



HORAIRES ET TARIF



Activités Nés en 2008 et avant	Matériel nécessaire	Horaires
Nage en eau libre (Temp >15°C) Nage en eau froide (Temp > 5°C et 14,9°C) Nage en eau glacée (Temp <5°C)	Bouée de nage en eau libre Bonnet de bain Lunettes Maillot de bain Poncho ou serviette	Le samedi de 10h00 à 11h00 Le dimanche de 10h00 à 11h00
Longe côte	Combinaison longe côte, bottillons et gants néoprènes 5mm minimum	Le samedi de 10h00 à 11h00 Le lundi de 12h00 à 13h00
Footing		Le samedi à 9h00 Le dimanche à 9h00 avant la séance de Nage ou de Longe côte

Le lieu de rendez-vous est devant l'entrée du Parc de Loire (île Charlemagne) environ 15 minutes avant l'activité pour accès aux vestiaires, douches, casiers à clés pour ranger les effets personnels (prévoir un jeton).

Levée de la Chevauchée, 45650 Saint-Jean-le-Blanc

- * Inscriptions possibles toute l'année.
- * Certificat médical obligatoire incluant un électrocardiogramme (ECG) délivré par un cardiologue pour la pratique des activités en dessous de 15°C
- * Tarif unique 100,00 € quel que soit l'activité
- * Chèques et virement bancaires acceptés
- * Règlement possible en 2 fois



Contacts :

<https://iceclub45-orleansmetropole.sportsregions.fr/>

Mail : iceclub.orleansmetropole.45@gmail.com

Téléphone : 06 79 18 57 15

