

CLUB à l'année : le samedi

Multiglisse : dès 12 ans. - Wing : dès 12 ans

Optimist Débutant : de 6 à 10 ans

Informations et inscriptions directement au centre nautique



COURS PARTICULIERS

Seul.e ou à plusieurs, pour une initiation ou du perfectionnement, notre équipe vous propose un accompagnement sur mesure avec les supports de votre choix.

Tarif : 50€ l'heure de cours + la location du matériel

A SAVOIR :

En s'inscrivant, chaque personne certifie qu'elle ne présente pas de contre-indication à la pratique (certificat médical à disposition si besoin). Pour les activités se déroulant sur l'eau, l'aptitude à savoir nager 25m et s'immerger est requise à partir de 7 ans.

Pour **les Moussaillons** : ne pas avoir peur de l'eau



En cas d'annulation liée aux conditions météo ou de sécurité, il sera proposé un report ou un avoir, ou en dernier lieu, un remboursement.

LOCATIONS : Matériel fourni (Combinaisons, harnais, gilets...)

Matériel 	Tarif 1 heure	Tarif 2 heures
Planche à voile	20€	35€
Catamaran Erplast M	40€	70€
Hobie Cat 16	50€	90€
Wingfoil - Windfoil	55€	100€
E-foil (30 min : 50€)	90€	-
Kayak simple	15€	25€
Kayak double	20€	35€
Paddle	15€	25€
Paddle XL : 6 personnes	45€	80€
Paddle XXL : 8 personnes	60€	110€
Paddle XXL + toboggan	75€	140€
LONGUE DUREE : Paddle - Kayak - Planche à voile	1 mois : 250€	5 mois : 400€
Combinaison intégrale	10€ la journée	50€ la semaine (7 jours)





STAGES : du lundi au vendredi

Horaires

Prix

Moussillons (4/6 ans) : en petits groupes de 6 enfants, découverte ludique des bases de la navigation sur divers supports (paddle géant, dériveur, catamaran et bateau à moteur).	10h-12h	135€
Optimist (6/10 ans) : apprentissage des bases de la navigation sur le dériveur le plus adapté pour progresser tout en s'amusant.	10h-12h30 ou 14h-16h30	140€
Catamaran XS (7/11 ans) : adapté aux plus jeunes, ce support leur permet d'expérimenter les premières sensation de vitesse en toute confiance	10h-12h30 ou 14h-16h30	155€
Catamaran M (dès 11 ans) : support idéal pour ados et adultes, facile à manœuvrer, stable et polyvalent pour apprendre ou consolider ses connaissances en voile.	10h-12h30 ou 14h-16h30	175€
Catamaran HC 16 (dès 14 ans) : stage de perfectionnement sur des supports réactifs et rapides, pour se sentir à l'aise sur l'eau, à des allures différentes.	10h-12h30 ou 14h-16h30	205€
Planche à voile (dès 9 ans) : voiles et planches spécialement adaptées à chaque personne pour un apprentissage personnalisé et de belles sensations	14h-16h	165€
Wingsurf (dès 8 ans) : découverte en douceur du maniement de l'aile de wing tout en testant l'équilibre sur une planche stable, sensations garanties en groupe de 6 personnes maximum.	16h-18h	170€
Wingfoil (dès 11 ans) : Apprentissage du vol en foil, matériel adapté aux conditions météo et au niveau de pratique, encadré par notre moniteur formé, avec bateau moteur et simulateur.	10h-12h30	330€



STAGES : du lundi au vendredi

Horaires

Prix

Sauvetage côtier (dès 8 ans) voir page 8 :

Comprendre le milieu marin (marée, vents, courants, etc) et reconnaître les dangers.
Connaître les techniques du secourisme en milieu aquatique, apprendre à utiliser une planche de sauvetage, une bouée tube, etc, comme les pros !

14h - 15h30

150€

Formation Niveau 4 (dès 14 ans) : niveau 3 FFV

prérequis. Pour se préparer au niveau 4 FFV (nécessaire pour suivre une formation moniteur).
Être aide-moniteur est un + : (participer à la vie du centre tout en se perfectionnement sur les supports)
Contacter le CNF pour plus d'informations.

Plusieurs sessions au cours de l'année

Infos au CNF

Les stages se déroulent du lundi au vendredi (5 demi-journées).

Le port d'une combinaison (ou d'un shorty) est obligatoire.

Réduction de 5€ pour le 2ème stage, 10€ pour les suivants ou pour une autre réservation sur le même compte client.

Prestations obligatoires (payables une fois par an, ouvrant le droit à toutes les activités) :

- Adhésion à l'association CNF : 12€/individuel - 35€ pour les groupes
- Passeport Voile FFV (licence enseignement) : 14€ (carnets de stage et pin's de niveau offerts)

En option :

- Location de shorty (12€) ou combinaison intégrale (15€) pour les 5 jours Caution 90€
- Garantie annulation (12€)





SORTIE DECOUVERTE en CHAR à VOILE

Durée 1h30 - à partir de 8 ans (dès 6 ans en char double avec un adulte)

Char simple : 32€ - Char biplace : 50€

Sous la conduite d'un moniteur diplômé, sur un parcours balisé vous pourrez acquérir les bases permettant un pilotage autonome et sécurisé, tout en vous amusant!

Séance découverte sur la plage des Sables d'Or :



en individuel
entre amis
en famille
entre collègues
ou en groupe



Tenue confortable, chaussures fermées et lunettes de soleil conseillées



SORTIE DECOUVERTE

Catamaran - Kayak - Paddle



Choisissez votre support et embarquez pour une sortie encadrée afin de découvrir la technique de l'activité et toute la richesse du paysage, de la faune et la flore, tout en savourant les sensations de glisse.

En individuel, entre amis, en famille, entre collègues ou en groupe.

Balades autour de l'îlot Saint-Michel et sur la Lagune des Sables d'Or,
en fonction des marées.

Durée : 2h - à partir de 10 ans - Tarif : 32€/personne
Débutants ou confirmés





TOUS A L'EAU



Un bassin extérieur chauffé et des animations encadrées par des titulaires du BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique).

Les cours de natation en piscine se déroulent en petits groupes de 3 personnes maximum, à partir de 3 ans.

Les cours en mer permettent de nager en confiance dans les vagues ou de se perfectionner en nage en eau libre.

Longe-côte : à partir de 15 ans, sur la plage des Sables d'Or, la combinaison intégrale est fournie.

Aquagym : à partir de 15 ans, des exercices sur mesure dans la piscine chauffée

Aquaphobie : à partir de 7 ans, une approche bienveillante pour se sentir en confiance dans l'eau.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h45/9h45	Longe-côte 10€	Aquagym 10€	Aquaphobie 10€	Aquagym 10€	Longe-côte 10€
10h/12h30	Séance de 30 minutes de natation en piscine : 1 séance : 21€ / 5 séances : 95€ / 10 séances : 180€				
14h/15h30	Stage de sauvetage côtier : à partir de 8 ans - 150€ le stage				
16h/17h			Séance d'une heure de natation en mer : à partir de 8 ans 35€/personne - (6 personnes maxi)		



CLUB de PLAGE - PIRATE de BRETAGNE

Notre équipe diplômée propose des animations variées et ludiques, adaptées à l'âge de chaque enfant. Balançoires, toboggan, tyrolienne, trampoline, jeux de plage, tournois, loisirs créatifs, etc...il y en a pour tous les goûts !

Du lundi au vendredi - 9h30/12h30 & 14h/17h

Enfants de 3 à 10 ans



Tarifs :

- 1 demi-journée : 16€
- 5 demi-journées : 75€
- 10 demi-journées : 145€
- 30 demi-journées : 395€



SAUVETAGE CÔTIER

de 8 à 88 ans



150€ le stage du lundi au vendredi - 14h/15h30

- Connaître son environnement (météo, courants, vagues...)
- Apprendre les techniques de secourisme
- S'entraîner à porter secours avec le matériel et les réflexes adaptés

C'est tout l'objectif de ce stage !

Bouées tubes, planches de sauvetage et bâtons musicaux n'auront plus de secrets pour vous.

Le sauvetage côtier sportif est une activité qui associe les qualités individuelles (capacités physiques et connaissance du milieu marin) et les valeurs collectives de solidarité et de cohésion indispensables pour assurer la sécurité de tous.



WINGFOIL

Pour l'apprentissage du vol en foil, nous adaptons le matériel à votre niveau de pratique et aux conditions météo.

A bord d'un bateau de 6 mètres, un moniteur diplômé vous guide, corrige vos erreurs en direct et vous permet d'évoluer dans votre pratique. Le simulateur de wingfoil est un allié pour apprendre à décoller rapidement, ressentir les premières sensations de vol tout en gérant l'équilibre et la direction.

L'initiation à la maîtrise de l'aile (wing) peut se faire sur une planche de surf ou un paddle.

Possibilité d'utiliser un E-foil selon les conditions météo - à partir de 11 ans

Tarifs :

1 séance de 2h30 : 110€

3 séances de 2h30 : 270€

5 séances de 2h30 : 400€



E-FOIL

Que ce soit en wingfoil, en surfoil, kitefoil, etc, venez vous entraîner en E-foil afin de découvrir les premières sensations de vol.

Grâce à nos E-foils électriques conçus pour être accessibles à tous et faciles à utiliser, vous prendrez rapidement ce matériel en main, dès le début de la séance, encadrée par un moniteur diplômé.

Tarifs : ½ heure : 80€ / 1h : 140€ / 1h30 : 180€ - à partir de 11 ans



GROUPES

Le CNF s'adapte à vos projets!

Scolaires

Associations

Accueils de loisirs avec ou sans hébergement

Structures adaptées aux personnes en situation de handicap

Entreprises - Séminaires

En famille ou entre ami.es

Etc...

Pour une séance unique ou plusieurs, quelques soient les activités ou supports souhaités, nous vous proposons des **créneaux et des tarifs adaptés**.
Contactez-nous pour obtenir un devis personnalisé.

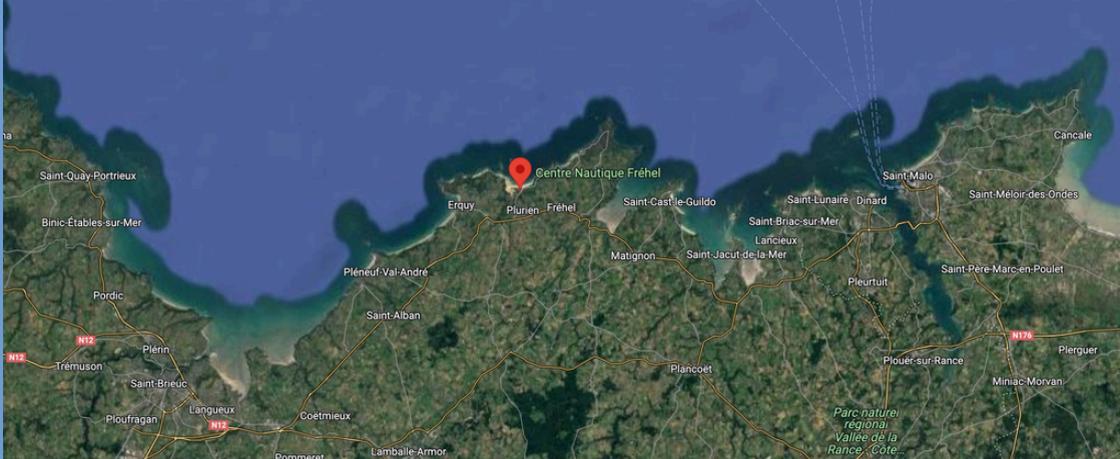


Vous souhaitez construire un projet avec restauration et hébergement ?
Nous travaillons en partenariat avec des centres d'hébergements agréés et
pouvons élaborer ensemble des **projets clé en main**.



Le Centre nautique de Fréhel dispose de tout le confort d'une structure
moderne et accueillante (**salle de réunion/restauration**, grand écran,
sanitaires et vestiaires spacieux et accessibles, parking attenant, commerces
et offre de restauration à proximité.





Centre Nautique de Fréhel

Rond-point de l'équinoxe

Sables d'Or les Pins

22240 Fréhel

centrenautique-frehel.fr

Contacts : cnfrehel@gmail.com - 02.96.41.55.47

Agrément Éducation Nationale et Jeunesse et Sport - N°22S868

