




## Dossier d'inscription : Saison 2022-2023

Site d'entraînement: plage de Uhabia 64210 BIDART



	<b>TARIFS ADHESION*</b> 2022/2023 octobre à octobre	ENTRAINEMENTS BIDART OCEAN CLUB 2022-2023						
		Lundi	Mardi	Mercredi**	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Découverte</b> année de naissance: 2015- 2014-2013-2012	<b>Découverte</b> oct-avril-mai-juin 140€			Océan 10h30-11h30				
<b>Poussins 1 et Benjamins 2</b> année de naissance: 2014-2013- 2012	Licence annuelle 240€			Océan 11h30-12h30			Océan 11h30-12h30	
<b>Benjamins 1</b> année de naissance: 2011-2012	Licence annuelle 240€			Océan 14h-15h			Océan 14h-15h	
<b>Minimes/Cadet 1</b> année de naissance: 2007-2010	Licence annuelle 240€	Piscine*** 21h-22h (accessible en minime compétition)		Océan 15h-16h	Océan ou PPG**** 18h45-20h (accessible en minime compétition)		Océan 9h30-10h30	
<b>Minimes/Cadet 2</b> année de naissance: 2007-2010	Licence annuelle 240€			Océan 16h-17h			Océan 10h30-11h30	
<b>JUNIORS SENIORS MASTER 1</b> De 17 à 77ans	Licence annuelle 140€ (180€ avec piscine)	Piscine*** 21h-22h					Océan 15h-16h	
<b>JUNIORS SENIORS MASTER 2</b> 17 ans et +	240 €	Piscine *** 21h-22h	Océan ou PPG**** ET/OU MIDI 18h45-20h				Océan 15h-16h	
<b>JUNIORS SENIORS MASTER 3 (compétition)</b> 17 ans et +	240 €	Piscine*** 21h-22h	Océan ou PPG**** 18h45-20h ET/OU MIDI		Océan ou PPG**** 18h45-20h		Océan 8h30-9h30	
<b>* OBLIGATOIRE lycra club pour chaque adhérent 25€ (chaque adhérent vient avec son lycra à l'entraînement) OBLIGATOIRE POUR LES ENTRAINEMENTS à partir des catégories poussins</b>								
<b>** Piscine camping Ilbarritz Yelloh Village octobre // avril mai juin suivant les conditions de mer</b>								
<b>*** Piscine Ustaritz Landagoien</b>								
<b>**** PPG = préparation physique généralisée (course, renforcement musculaire) à partir du 20 octobre puis reprise OCEAN</b>								