



GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

PETITE ENFANCE



- 18 MOIS à 5 ANS.
- NOUVELLES THÉMATIQUES À CHAQUE COURS.
- OBJECTIFS : EXPLORATION ET DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR GLOBAL.

COURS	DURÉE	PARTICULARITÉS	HORAIRE
PARENT-ENFANT 18 À 36 MOIS (MIXTE)	60 minutes	1 seul parent	Lundi 16h00 - 17h00 Mercredi 17h15 - 18h15 Jeudi 10h15 - 11h15 Samedi 8h30 - 9h30 Dimanche 9h00 - 10h00 Dimanche 10h15 - 11h15
PETITE ENFANCE 3 - 4 - 5 ANS (MIXTE)	60 minutes	Initiation à la gymnastique Sans parent	Jeudi 9h00 - 10h00
PETITE ENFANCE 3 ANS (MIXTE)	60 minutes	Initiation à la gymnastique Sans parent	Lundi 17h30 - 18h30 Mardi 16h30 - 17h30 Mercredi 17h15 - 18h15 Samedi 9h00 - 10h00 Dimanche 9h00 - 10h00
PETITE ENFANCE 4 - 5 ANS (MIXTE)	60 minutes	Initiation à la gymnastique Sans parent	Lundi 17h30 - 18h30 Mercredi 16h45 - 17h45 Samedi 9h00 - 10h00 Dimanche 9h00 - 10h00
MINI-DÉCOUVERTE 3-4 ANS (MIXTE)	3 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation aux disciplines artistiques et sportives : gymnastique, trampoline, cirque, arts plastiques, musique, théâtre. • Ateliers causeries thématiques favorisant le développement psychosocial. • Activités académiques, exploration couleurs, formes, chiffres, lettres. 	Lundi 9h00 - 12h00 Mercredi 9h00 - 12h00

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF GYMNASTIQUE FÉMININE & MASCULINE RÉCRÉATIVE

- 6 à 16 ANS.
- 10 NIVEAUX | PROGRAMME FÉMININ ET PROGRAMME MASCULIN.
- OBJECTIFS : DÉVELOPPEMENT DES ÉLÉMENTS DE BASE EN GYMNASTIQUE AUX 5 APPAREILS FÉMININS ET 6 APPAREILS MASCULINS.
- PROGRESSION SUIVANT LE RYTHME D'APPRENTISSAGE DE L'ATHLÈTE. DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ GLOBALE (COORDINATION, ÉQUILIBRE, ORIENTATION SPATIALE).
- À LA FIN DE CHAQUE SESSION, L'ATHLÈTE RECEVRA UN BULLETIN ATTESTANT LES RÉUSSITES DU PROGRAMME ÉTABLI.*
- COURS D'UNE HEURE TRENTE PAR SEMAINE.

*POUR COMPLÉTER UN NIVEAU, IL EST POSSIBLE QUE L'ATHLÈTE PARTICIPE À PLUSIEURS SESSIONS.

COURS	NIVEAUX	HORAIRE
GARÇONS 6 ANS ET +	TOUS NIVEAUX	Lundi 17h15 - 18h45 Samedi 12h15 - 13h45
FILLES 6-7 ANS	1 & 2	Lundi 17h15 - 18h45 Mercredi 17h15 - 18h45 Samedi 10h15 - 11h45
FILLES 6-7 ANS	3 & 4	Lundi 17h15 - 18h45 Samedi 8h30 - 10h00 Dimanche 10h15 - 11h45
FILLES 6-7 ANS	5+	Lundi 17h15 - 18h45
FILLES 8-9 ANS	1 & 2	Lundi 18h45 - 20h15 Samedi 15h45 - 17h15 Dimanche 12h15 - 13h45
FILLES 8-9 ANS	3 & 4	Mardi 19h00 - 20h30 Samedi 14h30 - 16h Dimanche 9h45 - 11h15
FILLES 8-9 ANS	5+	Lundi 19h00 - 20h30 Samedi 10h15 - 11h45
FILLES 10-12 ANS	1 & 2	Lundi 18h45 - 20h15 Samedi 16h45 - 18h15 Dimanche 12h15 - 13h45
FILLES 10-12 ANS	3 & 4	Mercredi 19h00 - 20h30 Samedi 12h45 - 14h15 Dimanche 10h15 - 11h45
FILLES 10-12 ANS	5+	Jeudi 19h30 - 21h00 Samedi 12h15 - 13h45
FILLES 13-16 ANS	TOUS NIVEAUX	Dimanche 12h15 - 13h45

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE FÉMININE 2X SEMAINE

- 3 à 16 ANS.
- OBJECTIFS : APPROFONDIR LES MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE NÉCESSAIRES POUR ÉVOLUER DANS CETTE DISCIPLINE AVEC UN RYTHME UN PEU PLUS RAPIDE.
- CE VOLET EST UN TREMPIN POUR ENTRER DANS LE SECTEUR COMPÉTITIF.
- COURS DE DEUX HEURES, UNE FOIS LA SEMAINE ET UNE FOIS LA FIN DE SEMAINE.

COURS	HORAIRE
FILLES 3-4-5 ANS 2X / SEMAINE	Mercredi 17h30 - 19h30 Samedi 10h15 - 12h15
FILLES 6 & 8 ANS 2X / SEMAINE	Mercredi 18h00 - 20h00 Dimanche 12h00 - 14h00
FILLES 9 & 12 ANS 2X / SEMAINE	Mercredi 18h30 - 20h30 Dimanche 11h45 - 13h45
FILLES 13 & 16 ANS 2X / SEMAINE	Mercredi 18h30 - 20h30 Samedi 9h45 - 11h45

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE ADULTES

- 17 ANS +
- OBJECTIFS : MAINTENIR UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET RENOUER OU GARDER UNE ATTACHE AVEC LE MILIEU DE LA GYMNASTIQUE, DU TUMBLING ET DU TRAMPOLINE.
- LE PROGRAMME EST CONÇU POUR TOUS LES NIVEAUX ET PERMET DE POURSUIVRE SES OBJECTIFS PERSONNELS AUX DIFFÉRENTS APPAREILS. (SAUT, BARRES, POUTRE, SOL, TRAMPOLINE)
- COURS DE DEUX HEURES.
- POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À DES COMPÉTITIONS MASTER.

COURS	HORAIRE
ADULTES 17 +	Lundi 19h00 - 21h00

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE ADAPTÉE MIXTE



- PERSONNES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS DE 6 À 16 ANS.
- OBJECTIFS : S'ADAPTER À DIVERSES SITUATIONS CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT, SELON LE RYTHME ET LES BESOINS PARTICULIERS DE CHAQUE PARTICIPANT.
- ATELIERS PSYCHOMOTEURS GLOBAUX.
- ATELIERS D'EXPLORATION SENSORIELLE.
- ATELIERS D'INTÉGRATION PSYCHOSOCIAL.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE.

COURS	HORAIRE
6 À 16 ANS MIXTE	Lundi 18h00 - 19h00 Samedi 9h00 - 10h00

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE | FAMILLE EN FORME



- 1 PARENT AVEC SON ENFANT DE 0 À 3 MOIS.
- OBJECTIFS : PERMETTRE AU PARENT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUT EN PASSANT UN MOMENT AVEC SON POUPON.
- EXERCICES DE MISE EN FORME AVEC SON POUPON.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE

COURS	HORAIRE
1 PARENT AVEC ENFANT 0 À 3 MOIS	Mercredi 10h15 - 11h15

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

CARDIO-STEP

- ENTRAÎNEMENT CARDIO-VASCULAIRE QUI VOUS AIDERA À AUGMENTER VOTRE FORCE ET AMÉLIORER VOTRE SANTÉ EN GÉNÉRALE.
- SÉRIE DE MOUVEMENTS AUTOUR D'UNE PLATE-FORME QUE L'ON GRAVIT COMME UNE MARCHÉ D'ESCALIER AU SON DE LA MUSIQUE AVEC OU SANS SAUT.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE

COURS	HORAIRE
CARDIO-STEP POUR TOUS	Jeudi 11h30 - 12h30

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

ACRO-DANSE & STRETCHING

- ENCHAÎNEMENT CHORÉGRAPHIÉ SUR MUSIQUE COMBINANT DES ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AU SOL.
- EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE

COURS	HORAIRE
ACRO-DANSE & STRETCHING POUR TOUS	Mercredi 11h30 - 12h30

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF

GYMNASTIQUE DOUCE

- LA GYM DOUCE EST UNE DISCIPLINE AVEC DE NOMBREUX EXERCICES PERMETTANT DE MOBILISER LE CORPS. ELLE PEUT ÊTRE PRATIQUÉE PAR TOUS, INDÉPENDAMMENT DE L'ÂGE.
- LA GYM DOUCE RENFORCE LES MUSCLES, NOTAMMENT CEUX DU BAS DU DOS, LA CEINTURE ABDOMINALE, LES FESSIERS ET LES CUISSSES. ELLE AMÉLIORE LA POSTURE.
- LES EXERCICES SE FONT LENTEMENT, DEBOUT, ASSIS OU AU SOL.
- COURS DE 1 HEURE / SEMAINE

COURS	HORAIRE
GYMNASTIQUE DOUCE POUR TOUS	Mercredi 9h00 - 10h00

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY

AUTOMNE 2023
16 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

GYMNASTIQUE | SECTEUR RÉCRÉATIF



COURS DURÉE	COÛTS*	# SEMAINES
PARENT-ENFANT	230.00 \$	12 semaines
1h / semaine	257.00 \$	12 semaines
1.5h / semaine	323.00 \$	12 semaines
2h / semaine	407.00 \$	12 semaines
3h / semaine	445.00\$	12 semaines
4h / semaine	491.00 \$	12 semaines

*Inclus : Frais d'affiliation de 35\$ (14\$ pour 3 ans et moins) exigé par Gym Québec. Une fois par année.

- Rabais cours supplémentaire : 20% de rabais pour chaque inscription supplémentaire pour le même enfant.
- Rabais familiaux : 10% de rabais à partir du 2e enfant et ce, pour chaque inscription supplémentaire. Applicable sur la facture la plus basse.
- 100\$ frais de non-résidents de Chambly et Carignan*.

*Adressez-vous à votre ville pour les modalités de remboursement.

PÔLE CARIGNAN
2395, CHEMIN CHAMBLY