

AQUATIQUE

SPORTIF



7 janvier au 30 mars (12 semaines)

7 janvier au 30 mars (12 semaines)

Adulte

Karaté 14 ans + (débutant)	1 x sem samedi 9h	208\$
	3x sem : lundi 18h, mer 8h et sam 9h45	270\$
Soccer	18 ans et + dimanche 13h	208\$
Aikido	15 ans et + jeudi 19h30	240\$

SECTION FITNESS

TOUT NIVEAU

7 janvier au 23 mars (11 semaines)

Cour de 1h

TRX Reformer	Mercredi 10h	200\$
Zumba Fit-Tone*	Lundi 19h	150\$
Pilatone*	Vendredi 10h	
Pila-Core	Samedi 10h	
Pop Danse Orientale	Mardi 10h	
Anti-Stress Bootcamp	Lundi 19h	
Teen Titans	Vendredi 18h30	
Teen Intro Weight Training	Dimanche 9h	
Tai-Chi	Jeudi 10h	
Zumba en Famille	Jeudi 18h30	
Vivre Son Bien-Etre	Samedi 10h30	
Essentrics**	Jeudi 9h30	60\$

*Cours d'une heure dans l'abonnement Sablon-Fit d'Élite

**Cours de 1/2 heure non inclus dans l'abonnement Sablon-Fit d'Élite

Cours de 30 min

Étirement Classique	Mardi 19h	115\$
Hero Cardio	Mercredi 19h	
La Folie Latine	Jeudi 19h	
Mobilité	Dimanche 10h15	
Fitness FX	Lundi 10h	
Boxe-Fit	Vendredi 19h	

Activités Libres

Basketball libre 12 ans et + Lundi et samedi 17h

Pickleball libre 16 ans et +
lundi au vendredi 3 périodes disponibles
8h à 9h25 / 9h30 à 10h55 / 11 à 12h30

samedi 14h15 lundi 18h15

NOUVEAU!

Natation artistique	7-9 mercredi 16h45	219\$
	10-13 17h35	
	15 et + 18h20	

Enfant

PARENT ET ENFANT 1, 2, 3, jusqu'à 3 ans;	168\$
PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3, 4, 5 3 à 5 ans;	168\$
NAGEUR 1 à 3, 5 ans et plus	215\$
NAGEUR 5 à 9 (Jeune sauveteur) 8 ans et plus	219\$
COURS PRIVÉ enfant	321\$

Ado

AQUA-ADO 1, 2, 3 pour les adolescents de 10 à 15 ans	219\$
--	-------

SAUVETAGE

- 1 – Médaille de bronze dès l'âge de 13 ans
- 2 – Croix de bronze Croix de bronze
- 3 – Premiers-soins – Général/DEA
- 4 – Sauveteur national – Piscine



Adulte

<u>NAGEUR ADULTE 1, 2, 3</u> pour 15 ans et +	219\$
---	-------

COURS PRIVÉ natation adulte	348\$
-----------------------------	-------

AQUAFORME 15 ans et +	219\$
-----------------------	-------



Enfant

Judo - Parent/enfant 4 à 5ans	jeudi 18h15	208\$
Soccer- Parent/enfant	dimanche 9h	
Basketball 6 à 8 ans	samedi 9h*	191\$
	9 à 10 ans 10h*	
Basketball 6 à 8 ans	vendredi 18h	208\$
	9 à 10 ans 19h	
	11 à 13 ans 20h	
Soccer 6 à 8 ans	dimanche 10h	208\$
	11h	
	9 à 10 ans 12h	
Karaté 6 à 9 ans (débutant)	1x sem samedi 9h	208\$
	3x sem : lundi 18h, mer 8h et sam 9h45	270\$

incluant le "GI"

Ado

Teen titans 8 à 13 ans		
Basketball 11 à 13 ans	samedi 11h*	191\$
	14 à 17 ans 12h*	
Karaté 10 à 13 ans (débutant)	1 x sem samedi 9h	208\$
	3x sem : lundi 18h, mer 8h et sam 9h45	270\$

incluant le "GI"

Pour tous

Judo 6 à 99 ans	jeudi 18h15	222\$
Aikido 6 à 99 ans	mardi 19h	240\$
	samedi 17h	
	2x sem	360\$

*session de 11 semaines

LOISIRS ET COMMUNAUTAIRES

7 janvier au 30 mars (12 semaines)

Cours de piano privé 30 minutes 328\$
45 minutes 466\$

Ballet-Claquette 1 3 à 5 ans dimanche 9h 189\$
2 6 à 9 ans 10h
3 10 à 15ans 11h

Hip-Hop 4 à 6 ans mardi 17h45 189\$
7 à 10 ans 18h45
11 à 14 ans 19h45

Danse comporaine 4 à 6 ans jeudi 17h45 189\$
7 à 10 ans 18h45
11 à 14 ans 19h45

Petits Einstein 18 à 24 moisLundi 9h30 à 11h 276\$

Mini picasso 24 à 30 mois Vendredi 10 à 11h30 276\$

Peinture 6 et + mardi 18h 189\$

7 janvier au 30 mars (12 semaines)

Programme "Pirouette et Cabriole" Psychomotricité 168\$
8 mois a 2 ans 1/2 samedi 9h
2 ans 1/2 à 4 ans samedi 10h
4 ans à 5 ans samedi 11h



COURS ADAPTÉS

(Critères d'admissibilité)

7 janvier au 30 mars (12 semaines)

Zumba Chaise Roulante Mardi 11h
Cours de Santé Pulmonaire Dimanche 11h
Cours de Santé Pulmonaire B Jeudi 11h
Cours Zoom de Santé Pulmonaire TBD
Cours de Cardio-Muscu Adapté AVC Mardi 13h
Cours de Parkinson En Action Mercredi 11h

BESOINS PARTICULIERS

COURS PRIVÉ natation besoins particuliers 332\$
Habilités de la vie 12 à 17 ans jeudi 18h et 19h30 416\$
Habilités sociales 5 à 11 ans samedi 10h, 11h30 et 13h 441\$
Sports adaptés 5 à 12 ans dimanche 14h, 15h et 16h 315\$



Nous joindre



450-688-8961



755, chemin du Sablon
Chomedey, Laval, QC H7W 4H5



centredusablon.ca



CENTRE DU SABLON

Session
Hiver 2024 (12 semaines)

Préinscription
11 et 12 décembre 2023

Inscription
13 décembre 2023

- Frais d'adhésion annuel de \$19.50 + txs (non remboursable)
- aucun remboursement après le deuxième cours
- Frais de 10% seront exigés sur le cout total des cours payés