

AQUATIQUE



SPORTIF



SABLON-FIT



Natation artistique	6-8 ans	mercredi 17h	201\$
	9-12 ans	18h	
	13 ans +	19h	

ENFANT

Aquababy (0-10 mois)	237\$
mardi 9h40/10h15/10h50	
vendredi 9h40/10h15/10h50	

PARENT ET ENFANT 1, 2, 3, jusqu'à 3 ans;	154\$
PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3, 4, 5 3 à 5 ans;	154\$

NAGEUR 1 à 4 6 ans et plus	197\$
NAGEUR 5 à 9 (Jeune sauveteur) 8 ans et plus	201\$

COURS PRIVÉ enfant	294\$
--------------------	-------

ADO

AQUA-ADO 1, 2, 3 10 à 15 ans	201\$
------------------------------	-------

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



ADULTE

NAGEUR ADULTE 1, 2, 3 15 ans et +	201\$
-----------------------------------	-------

COURS PRIVÉ natation adulte	319\$
-----------------------------	-------

AQUAFORME 15 ans et +	201\$
-----------------------	-------

ENFANT

Judo - Parent/enfant 4 à 5ans	jeudi 18h15	180\$
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	
9 à 10 ans	19h	

Hockey 7 à 8 ans	samedi 13h	191\$
cosom 9 à 10 ans	14h	

Soccer 6 à 8 ans	dimanche 10h	191\$
	11h	

	9 à 10 ans	12h
--	------------	-----

Karaté 6 à 9 ans		
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 8h et sam 9h		200\$
excluant le "GI" à 70\$		

ADO

Basketball 11 à 13 ans	samedi 11h*	191\$
14 à 17 ans	12h*	

Hockey cosom 11 à 13 ans	samedi 15h	191\$
--------------------------	------------	-------

Karaté 10 à 13 ans		
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 8h et sam 9h		200\$
excluant le "GI" à 70\$		

POUR TOUS

Judo 6 à 99 ans	jeudi 18h15	166\$
-----------------	-------------	-------

Aïkido 6 à 99 ans	mardi 19h	220\$
	samedi 17h	

Aïkido (2x/sem) 6 à 99 ans	mardi 19h	330\$
	samedi 17h	

Karaté 13 ans +		
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 8h et sam 9h		255\$
excluant le "GI" à 70\$		

SECTION FITNESS (TOUT NIVEAU)

Cours de 1h

Pilates Reformer	Mercredi 10h	250\$
------------------	--------------	-------

Pilacore	Samedi 10h	
----------	------------	--

Rythme Latin Cardio	Mardi 19h30	
---------------------	-------------	--

Teen Titans	Dimanche 11h	
-------------	--------------	--

Teen Intro Weight Training	Dimanche 9h	
----------------------------	-------------	--

Tai-Chi	Jeudi 14h	
---------	-----------	--

Danse Orientale	Mardi 10h	150\$
-----------------	-----------	-------

Boxe-Fit	Vendredi 18h	
----------	--------------	--

Vivre son Bien-être	Samedi 10h30	
---------------------	--------------	--

Barre	Jeudi 19h	
-------	-----------	--

Entraînement Autisme A	Jeudi 13h	
------------------------	-----------	--

Entraînement Autisme B	Dimanche 14h	
------------------------	--------------	--

Yoga Sablon-Fit	Lundi 20h	
-----------------	-----------	--

Cours Elite (disponible à l'achat individuel)

*Cours de 30 minutes

Étirement*	Mardi 18h30	*115\$
------------	-------------	--------

Hero Cardio*	Mercredi 19h	
--------------	--------------	--

La Folie Latine*	Jeudi 18h30	
------------------	-------------	--

Mobilité*	Dimanche 10h	
-----------	--------------	--

Muscle Up*	Vendredi 16h30	
------------	----------------	--

Zumba Fit-Tone	Lundi 19h	150\$
----------------	-----------	-------

Pilatone	Vendredi 10h	
----------	--------------	--

Pop Danse Orientale	Mardi 10h	
---------------------	-----------	--

Anti-Stress Bootcamp*	Lundi 18h30	
-----------------------	-------------	--

Zumba Midi	Mercredi 12h	115\$
------------	--------------	-------

Fitness*	Lundi 10h	
----------	-----------	--

Latin Cardio En Famille*	Mardi 18h50	
--------------------------	-------------	--

COURS ADAPTÉS

SABLON-FIT

Muscu-Mobilité Réduite	Mardi 11h	
------------------------	-----------	--

Santé Pulmonaire A	Dimanche 13h	50\$
--------------------	--------------	------

Santé Pulmonaire B	Jeudi 11h	
--------------------	-----------	--

(Zoom) Santé Pulmonaire	Samedi 10h	
-------------------------	------------	--

Cardio-Muscu Adapté AVC	Mardi 13h	
-------------------------	-----------	--

Parkinson en action	Mardi 14h30	
---------------------	-------------	--

Entraînement neurodiversité A*	Jeudi 13h	*150\$
--------------------------------	-----------	--------

Entraînement neurodiversité B*	Dimanche 14h	
--------------------------------	--------------	--

COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL



Cours de piano privé 30 minutes			273\$
45 minutes			289\$
Ballet-Claquette 1	3 à 5 ans	dimanche 9h	173\$
2	6 à 9 ans	10h	
3	10 à 15ans	11h	
Hip-Hop	4 à 6 ans	mardi 17h45	173\$
	7 à 10 ans	18h45	
	11 à 14 ans	19h45	
Danse contemporaine	4 à 6 ans	jeudi 17h45	173\$
	7 à 10 ans	18h45	
	11 à 14 ans	19h45	
Petit Einstein (Parent-enfant)	18 à 24 mois	lundi 9h30 à 11h	253\$
Mini picasso (Parent-enfant)	24 à 30 mois	Vendredi 10 à 11h30	253\$
Peinture	6 ans et +	mardi 18h	173\$
Yoga maman-bébé		lundi à 10h	209\$
Pirouette et Cabriole (Psychomotricité)			154\$
	18 mo à 2.5 ans	samedi 9h	
	2.5 à 4 ans	10h	
	4 à 5 ans	11h	

ACTIVITÉS LIBRES

Basketball libre	12 ans et +	Lundi et samedi 17h	89\$
Pickleball libre	16 ans et +	lundi au vendredi 3 périodes disponibles 8h à 9h25 / 9h30 à 10h55 / 11 à 12h30 samedi 14h15, lundi 18h15 et mardi 17h	


BESOINS PARTICULIERS (INDIVIDUS AVEC TSA)


COURS PRIVÉ natation besoins particuliers		305\$
Habilités de la vie - 12 à 17 ans	jeudi 18h, 19h30	381\$
Habilités sociales 5 à 11 ans	sam. 10h, 11h30, 13h	404\$
Sports adaptés - 5 à 12 ans	dim. 14h, 15h, 16h	289\$

COURS POUR ADO :)

Ballet-claquette	dimanche 11h	173\$
Hip-hop	mardi 19h45	
Danse contemporaine	jeudi 19h45	
Peinture	mardi 19h	
Basketball	samedi 11h	191\$
Aqua Ado	variés	201\$
Natation artistique	mercredi 19h	201\$
Teen titans	dimanche 11h	150\$
Teen titans (intro musculation).	dimanche 9h	150\$
Hockey cosom	samedi 15h50	191\$

Nous rejoindre

 450-688-8961

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



www.centredusablon.ca



Printemps 2024 (11 semaines)

1er avril au 16 juin

**Préinscription
18 et 19 mars 2024**

**Inscription
20 mars 2024**

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