



Horaires exacts disponibles sur le site web.

## ENFANT

Aquababy (0-10 mois)	158\$
mardi 8h/8h35/9h10/9h45	
vendredi 8h15/8h50/9h25	
PARENT ET ENFANT 2, 3, jusqu'à 3 ans;	126\$
PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3, 4, 5 3 à 5 ans;	126\$
NAGEUR 1 à 4 6 ans et plus	161\$
NAGEUR 5 à 9 (Jeune sauveteur) 8 ans et plus	164\$
COURS PRIVÉ enfant	241\$

## ADO

AQUA-ADO 1, 2, 3 10 à 16 ans	164\$
SAUVETAGE	
1 – Médaille de bronze dès l'âge de 13 ans	
2 – Croix de bronze	
3 – Premiers-soins – Général/DEA	



## ADULTE

NAGEUR ADULTE 1, 2, 3 17 ans et +	164\$
COURS PRIVÉ natation adulte	261\$
AQUAFORME 15 ans et +	164\$

## ENFANT

Soccer- Parent/enfant	dimanche 9h	139\$
Aïkido - Parent/enfant	Mardi 18h	60\$
Basketball 6 à 8 ans	samedi 9h*	139\$
9 à 10 ans	10h*	
Basketball 6 à 8 ans	vendredi 18h	156\$
9 à 10 ans	19h	
Soccer 6 à 8 ans	dimanche 10h*	139\$
9 à 10 ans	11h*	
	12h*	
Karaté 6 à 9 ans excluant le "GI" à 70\$		164\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h et sam 9h		
Basketball 11 à 13 ans	samedi 11h*	
14 à 17 ans	12h*	139\$

\*: session de 8 semaines

## ADO

Karaté 10 à 13 ans		209\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h et sam 9h		

## POUR TOUS

Aïkido 6 à 99 ans	mardi 19h	180\$
	samedi 17h	
Aïkido (2x/sem) 6 à 99 ans	mardi 19h	270\$
	samedi 17h	
Karaté 13 ans +		209\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h et sam 9h		
excluant le "GI" à 70\$		
Dodgeball	Jeudi 18h	45\$
Picklball	Mercredi 17h	Pass
	18h45	
Zumba	Vendredi 19h	156\$
Yoga	Jeudi 18h30	156\$

## SECTION FITNESS (TOUT NIVEAU)

### Cours de 1h

Pilates Reformer	Mercredi 10h	240\$
Pilacore	Samedi 10h	120\$
Teen Titans	Vendredi 11h	
Teen Intro Weight Training	Dimanche 9h	
Teen Boxe	Mardi 16h	
Teen Club Course	Mercredi 17h	
Cond. Sportif & Fitness	Mardi 18h	
Tai-Chi	Jeudi 14h	
Boxe-Fit	Dimanche 13h	
Yoga Sablon-Fit	Lundi 20h	
Myofascia	Samedi 13h	

### Cours Elite (aussi disponible à l'achat individuel)

<b>*Cours de 30 minutes</b>		
Étirement Plus*	Mardi 18h30	*65\$
Hero Cardio*	Mercredi 19h	
Mobilité*	Dimanche 10h	
Muscle Up*	Vendredi 16h30	
Sablon H.I.IT*	Lundi 18h30	
Zumba Midi (Gratuit)	Mercredi 12h	120\$
Zumba Fit-Tone	Lundi 19h	
Pilatone	Vendredi 10h	

## COURS ADAPTÉS SABLON-FIT

Muscu-Mobilité Réduite	Mardi 11h	120\$
Santé Pulmonaire A	Dimanche 13h	
Santé Pulmonaire B	Jeudi 11h	
(Zoom) Santé Pulmonaire	Samedi 10h	
Cardio-Muscu Adapté AVC	Mardi 13h	
Parkinson en action	Jeudi 14h	
Entraînement neurodiversité A	Jeudi 13h	
Entraînement neurodiversité B	Dimanche 14h	

# COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL



Cours de piano privé 30 minutes		191\$
45 minutes		272\$
Ballet-Claquette 1	3 à 5 ans dimanche 9h	142\$
2	6 à 9 ans 10h	
3	10 à 15ans 11h	
Jazz-Claquette 1	13 à 17 ans dimanche 12h10	142\$
2	18 ans et + 13h05	
Cours Espagnol	Adulte (18 et +) Lundi	185\$
	Débutant 1 16h30 à 17h55	
	Débutant 2 18h00 à 19h25	
	Adulte (18 et +) Mardi	
	Intermédiaire 18h00 à 19h25	
	Avancé 19h30 à 21h00	
	Adolescent Samedi	
	Débutant 1 10h30 à 12h00	
Éveil Musical	1 à 3 ans samedi 9h30 à 10h25	120\$
(Parent-enfant)	3 à 5 ans samedi 10h30 à 11h25	
Peinture	5 à 9 ans mardi 18h à 18h55	142\$
	10 à 15 ans mardi 19h05 à 20h00	

## ACTIVITÉS LIBRES

Basketball libre	12 ans et +	Lundi et samedi 17h	54\$
Pickleball libre	16 ans et +	lundi au vendredi 3 périodes disponibles	89\$
		8h à 9h25 / 9h30 à 10h55 / 11 à 12h30	
		samedi 14h15, lundi 18h15 et mardi 17h	

## BESOINS PARTICULIERS (JEUNES)

COURS PRIVÉ natation besoins particuliers 249\$

Pour l'été, les seules activités offertes par le centre pour les jeunes ayant des besoins particuliers sont les suivantes :

- Camp de jour (5-12 ans) 350\$ par semaine
- Programme d'intégration CIT (Camp) 350\$ par semaine

## COURS POUR ADO :)

Ballet-claquette	dimanche 11h	142\$
Jazz-claquette	dimanche 12h	142\$
Peinture	mardi 19h	142\$
Basketball	samedi 11h	139\$
Aqua Ado	variés	164\$
Natation artistique	mercredi 19h	164\$
Teen titans	dimanche 11h	140\$
Teen titans (intro musculation).	dimanche 9h	140\$
Teen Boxe	mardi 16h	140\$
Teen Club de course	Mercredi 17h	140\$

## Nous joindre

 450-688-8961

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



[www.centredusablon.ca](http://www.centredusablon.ca)



  
Centre du Sablon

**Été 2024 (9 semaines)**

**25 juin au 26 août**

**Préinscription**  
**10 et 11 juin 2024**

**Inscription**  
**12 juin 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