

AQUATIQUE



SPORTIF



SABLON-FIT



Natation artistique	6-8 ans	jeudi 17h	252\$
	9-12 ans	18h	
	13 ans +	19h	

ENFANT

Aquababy (0-10 mois) (12 semaines)	315\$
mardi 9h40/10h15/10h50/11h25	
vendredi 9h40/10h15/10h50/11h25	

PARENT ET ENFANT 1, 2, 3, jusqu'à 3 ans;	196\$
PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3, 4, 5 3 à 5 ans;	196\$

NAGEUR 1 à 4 6 ans et plus	250\$
NAGEUR 5 à 9 (Jeune sauveteur) 8 ans et plus	252\$

COURS PRIVÉ enfant	374\$
--------------------	-------

ADO

AQUA-ADO 1, 2, 3 10 à 15 ans	252\$
------------------------------	-------

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



ADULTE

NAGEUR ADULTE 1, 2, 3 15 ans et +	252\$
-----------------------------------	-------

COURS PRIVÉ natation adulte (7 semaines)	203\$
--	-------

AQUAFORME 15 ans et +	196\$
Lundi/mercredi/jeudi 10h	
Lundi 19h Vendredi 12h	

ENFANT

Aïkido Zone 3 à 5 ans	mardi 18h	164\$
	Jeudi 18h30	

Soccer- Parent/enfant	dimanche 9h	225\$
-----------------------	-------------	-------

Basketball 6 à 8 ans (13 sem)	samedi 9h*	243\$
9 à 10 ans (13 sem)	10h*	

Basketball 6 à 8 ans	vendredi 18h	243\$
9 à 10 ans	19h	

Hockey 7 à 8 ans	samedi 13h	243\$
cosom 9 à 10 ans	14h	

Soccer 6 à 8 ans	dimanche 10h	243\$
	11h	
9 à 10 ans	12h	

Karaté 6 à 9 ans	255\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h et sam 9h	
l'uniforme "GI" non inclus	

ADO

Basketball 11 à 13 ans (13 sem)	samedi 11h*	225\$
14 à 17 ans (13 sem)	12h*	

Hockey cosom 11 à 13 ans	samedi 15h	243\$
--------------------------	------------	-------

Karaté 10 à 13 ans	255\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h et sam 9h	
excluant le "GI" à 70\$	

POUR TOUS

Aïkido 6 à 99 ans	mardi 19h	280\$
	samedi 17h	

Aïkido (2x/sem) 6 à 99 ans	mardi 19h	420\$
	samedi 17h	

Karaté 13 ans +	325\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h et sam 9h	
l'uniforme "GI" non inclus	

SECTION FITNESS (TOUT NIVEAU)

Cours de 60 minutes

Pilates Reformer	Mercredi 10h	240\$
Cardio Baladi	Mercredi 19h	160\$
Teen Titans	Vendredi 18h	
Teen Intro Weight Training	Dimanche 9h	
Cardio Kick	Vendredi 19h	
Boxe-Fit	TBD	
Yoga Sablon-Fit	TBD	

Cours Elite (disponible à l'achat individuel)

*Cours de 30 minutes

Pilacore	Samedi 10h	160\$
Tai-Chi	Lundi 11h	
Aquaforme	Lundi 19h	196\$

Étirement Plus *	Jeudi 19h15	80\$
Hero Cardio*	Jeudi 18h30	
La Folie Latine*	Vendredi 19h	
Mobilité*	Dimanche 10h	
Muscle Up*	Vendredi 16h30	
Zumba Fit-Tone	Mardi 19h	
Sablon-Fit H.I.I.T*	Lundi 19h	
Pilatone*	Vendredi 10h	

Zumba Midi	Mercredi 12h	Gratuit
------------	--------------	---------

COURS ADAPTÉS SABLON-FIT

Muscu-Mobilité Réduite	Mardi 11h	150\$
Santé Pulmonaire A	Dimanche 13h	
Santé Pulmonaire B	Jeudi 11h	
Cardio-Muscu Adapté AVC	Mardi 13h	
Parkinson en action	Mardi 14h30	160\$
(Zoom) Santé Pulmonaire	Samedi 10h	120\$

COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL



Cours de piano privé 30 minutes			355\$
45 minutes			505\$
Ballet-Claquette 1	3 à 5 ans	dimanche 9h	221\$
2	6 à 9 ans	10h	
3	10 à 15ans	11h	
Hip-Hop	4 à 6 ans	mardi 17h45	221\$
	7 à 10 ans	18h45	
	11 à 14 ans	19h45	
Petit Einstein (Parent-enfant)	18 à 24 mois	lundi 9h30 à 11h	322\$
			322\$
Mini picasso (Parent-enfant)	24 à 30 mois	Vendredi 10 à 11h30	
Peinture	6 ans et +	mardi 18h	221\$
Yoga maman-bébé		mercredi à 10h	209\$
Pirouette et Cabriole (Psychomotricité)			\$174
	18 mo à 2.5 ans	dimanche 9h30	
	2.5 à 4 ans	10h30	
	4 à 5 ans	11h30	
Cours de guitare semi-privé (15 ans+)	mardis		\$250
Cours d'espagnol	12+	mardis/samedis	288\$
Éveil Musical (parent-enfant)	1 à 3 ans	samedis 9h30	160\$
	3 à 5 ans	10h30	

ACTIVITÉS LIBRES

Basketball libre	12 ans et +	Lundi et samedi 17h	84\$
Pickleball libre	16 ans et +		
	lundi au vendredi	3 périodes disponibles	113\$
		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		388\$
Habilités de la vie - 12 à 17 ans	jeudi 18h, 19h30	485\$
Habilités sociales 5 à 11 ans	sam. 10h, 11h30, 13h	515\$
Sports adaptés - 5 à 12 ans	dim. 14h, 15h, 16h	368\$

COURS POUR ADO :)

Ballet-claquette	dimanche 11h	221\$
Hip-hop	mardi 19h45	
Peinture	mardi 19h	
Basketball	samedi 11h	225\$
Aqua Ado	variés	252\$
Natation artistique	jeudi 19h	252\$
Teen titans	vendredi 18h	160\$
Teen titans (intro musculation)	dimanche 9h	160\$
Hockey cosom	samedi 15h	243\$

Nous joindre

 450-688-8961

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

 www.centredusablon.ca



Automne 2024 (14 semaines)
9 septembre au 15 décembre

Préinscription
26 et 27 août 2024

Inscription
28 août 2024

Préinscription est disponible pour les membres actifs qui suivent des cours à la session Printemps et/ou Été 2024 SEULEMENT

- Frais d'adhésion annuel de \$19.50 (non remboursable)

Aucun remboursement après le deuxième cours
- Frais de 10% seront exigés sur le coût