

AQUATIQUE



SPORTIF



SABLON-FIT



Natation artistique	6-8 ans	jeudi 17h	220\$
	9-12 ans	18h	
	13 ans +	19h	

ENFANT

Aquababy (0-10 mois) (9 semaines)	249\$
mardi 9h40/10h15/10h50/11h25	
vendredi 9h40/10h15/10h50/11h25	

PARENT ET ENFANT 1, 2, 3, jusqu'à 3 ans;	162\$
PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3, 4, 5 3 à 5 ans;	162\$

NAGEUR 1 à 4 6 ans et plus	207\$
NAGEUR 5 à 9 (Jeune sauveteur) 8 ans et plus	220\$

COURS PRIVÉ enfant	309\$
--------------------	-------

ADO

AQUA-ADO 1, 2, 3 10 à 15 ans	220\$
------------------------------	-------

SAUVETAGE	188\$
-----------	-------

- Étoile de bronze
- 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 +	220\$
-----------------------------------	-------

COURS PRIVÉ natation adulte	335\$
-----------------------------	-------

AQUAFORME 15 ans et +	177\$
Lundi/mercredi/jeudi 10h	
Lundi 18h30	
Vendredi 12h15	

ENFANT

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x semaine)	mardi 18h	212\$
	Jeudi 18h30	

Soccer- Parent/enfant	dimanche 9h	208\$
-----------------------	-------------	-------

Basketball 6 à 8 ans (11 sem)	samedi 9h	191\$
9 à 10 ans (11 sem)	10h	
10 à 13 ans (11 sem)	11h	

Basketball 6 à 8 ans	vendredi 18h	208\$
9 à 10 ans	19h	
11 à 13 ans	20h	

Initiation sports de balles 3 à 5 ans	mardi 17h20	186\$
6 à 9 ans	18h05	
10 à 14 ans	19h	

Volleyball 6 à 10 ans (11 sem)	samedi 13h20	191\$
11 à 14 ans (11 sem)	14h10	

Soccer 6 à 8 ans	dimanche 10h	208\$
6 à 8 ans	11h	
9 à 10 ans	12h	

Karaté 6 à 9 ans et 10 à 13 ans		255\$
(débutant) 3x sem : lundi 18h, mer 18h	samedi 9h	
l'uniforme "GI" non inclus		70\$

POUR TOUS

Aïkido 6 à 99 ans	mardi 19h	240\$
	samedi 17h	
adulte et ado avancé	jeudi 19h30	

Aïkido (2x/sem) 6 à 99 ans	mardi 19h	360\$
	samedi 17h	

Karaté 13 ans +		
(débutant) 3x sem : lundi 19h, mer 19h, ven 19h		325\$
et sam 10h l'uniforme "GI" non inclus		70\$

Cours de 60 minutes

Pilates Reformer	Mercredi 10h	240\$
Cardio Baladi	Mercredi 19h	160\$
Teen Titans	Vendredi 18h	160\$
Teen Intro Weight Training	Dimanche 9h	160\$
Cardio Kick	Vendredi 19h	160\$
Pilacore*	Samedi 10h	160\$
Boxe	Jeudi 17h30	160\$
Aeroboxe*	Lundi 19h30	160\$
Tai-Chi	Lundi 13h	160\$
Body pump**	Vendredi 19h	Gratuit
Sky kick**	Mardi 12h	Gratuit

Fitness Rhythmé*	Mardi 19h	
Zumba Midi*	Mercredi 12h	
Zumba Fit-tone	Samedi 11h	25\$/cours
Zumba Weekend	Dimanche 11h	
Pila-yoga*	Jeudi 12h	
Tonus (Ainés)	Mercredi 11h	

Cours de 30 minutes

Ballet-fit*	Mardi 18h	
Étirement Plus*	Jeudi 19h45	
Hero Cardio*	Jeudi 19h	
La Folie Latine*	Vendredi 19h	60\$/cours
Mobilité*	Dimanche 10h	
Muscle Up*	Mardi 10h	
Pilatone *	Vendredi 10h	
Muscu 101*	Jeudi 14h	

COURS ADAPTÉS SABLON-FIT

Muscu-Mobilité Réduite	Mardi 11h	
Santé Pulmonaire A	Dimanche 13h	
Santé Pulmonaire B	Jeudi 11h	
Cardio-Muscu Adapté AVC	Jeudi 13h	50\$/cours
Parkinson en action	Mardi 14h30	
(Zoom) Santé Pulmonaire	Samedi 10h	

*Cours inclus avec membership Elite

**Gratuit seulement si vous avez payé pour un cours à 25\$

COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL



Cours de piano privé	30 minutes	lundi/mercredi	328\$
	45 minutes	16h à 20h45	466\$
Gymnastique	3 à 11 ans	variés (lun.; mar.; ven.)	150\$
Ballet-Claquette	3 à 5 ans	dimanche 9h	189\$
	6 à 9 ans	10h	
	10 à 15ans	11h	210\$
Danse contemporaine	4 à 6 ans	jeudi 17h45	189\$
	7 à 10 ans	18h45	
	11 à 14 ans	19h45	
Hip-Hop	3 à 5 ans	samedi 14h20	189\$
	6 à 8 ans	samedi 15h25	
	9 à 11 ans	dimanche 14h20	
	12-14 ans	dimanche 15h25	
Mini Einstein (Parent-enfant)	18 à 24 mois	lundi 9h30 à 11h	276\$
Mini picasso (Parent-enfant)	24 à 30 mois	vendredi 9h30 à 11h	276\$
Arts multimédia	5 - 8 ans	lundi 17h30	189\$
	9 - 12 ans	18h30	
Yoga: Bébé et moi (10 sem.)	Parents-bébé	mercredi 10h	210\$
Pirouette et Cabriole (Psychomotricité)	18 mo à 2.5 ans	dimanche 9h30	174\$
	2.5 à 4 ans	10h30	
	4 à 5 ans	11h30	
Cours d'anglais	4 à 12 ans	mercredi/jeudi/samedis horaire varié	180\$
Atelier de cuisine	5 à 13 ans	mardi 18h30 dimanche 13h/14h15	180\$
Mini-gym (semi-libre)	18 mo à 5 ans	dimanche 13h	96\$
Yoga détente: Techniques de respiration (10 sem.)	15+	mardi 19h	210\$
Introduction à la méditation et étirements (10 sem.)	15+	mercredi 11h	210\$
Club de jeux interactifs	65+	mercredi 10h	100\$

BESOINS PARTICULIERS (INDIVIDUS AVEC TSA)

COURS PRIVÉ natation besoins particuliers		320\$
Habilités de la vie - 12 à 17 ans	jeudi 18h, 19h30	416\$
Habilités sociales 5 à 11 ans, sam.	10h, 11h45, 13h25	441\$
Sports adaptés - 5 à 12 ans dim.	13h30, 14h55, 16h20	330\$

COURS POUR ADOS

Ballet-claquette	dimanche 11h	210\$
Hip-hop	dimanche 15h25	189\$
Basketball	Vendredi 21h Samedi 13h (11 sem.)	208\$ 191\$
Aqua Ado	Horaire varié	220\$
Natation artistique	jeudi 19h	220\$
Teen titans	vendredi 18h	160\$
Teen titans (intro musculation)	dimanche 9h	160\$
Espace 13-16 ans (Local Jeunesse)	mardi et vendredi 16h à 20h	15\$/sem

ACTIVITÉS LIBRES

Basketball libre	12 ans et +	Lundi et samedi 17h	84\$
Badminton libre	13 ans et +	Mercredi 15h30 Jeudi vendredi 16h30	96\$
Pickleball libre	16 ans et +	120\$	
	lundi au vendredi	3 périodes disponibles 8h à 9h25 / 9h30 à 10h55 / 11h à 12h30	

Nous joindre

 450-688-8961

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

 www.centredusablon.ca



Hiver 2025 (12 semaines)

5 janvier au 29 mars

**Préinscription
9 et 10 décembre 2024**

**Inscription
11 décembre 2024**

Préinscription disponible pour ceux qui suivent des cours à la session Automne 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 total des cours payés