



PRINTEMPS • SPRING
11 SEMAINES

2025

ICI, ON

BOUGE

POUR UNE COMMUNAUTÉ BIEN EN VIE!

Programmation

Fitness

Culturelle

Sportive

Aquatique

Besoins particuliers



INFO@CENTREDUSABLON.COM | WWW.CENTREDUSABLON.COM




Centre du Sablon

HORAIRE DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi
7h à 22h

Samedi / Dimanche
8h à 18h

CALENDRIER ÉVÉNEMENTS

Camp de relâche
3 au 7 mars

Pâques
Fermé : 20 avril

Saint-Jean
Fermé : 24 juin

Camp d'été
25 juin au 22 août

Fête du travail
Fermé : 1er septembre

Congé des fêtes
Fermé :
24-25 & 31 Déc. 2025
Et 1er janvier 2026

INSCRIPTIONS 2025

PRINTEMPS 2025 SESSION DE 11 SEMAINES

17-18
MARS

Préinscription dès 7h30
(Les participants inscrits à la session d'hiver peuvent s'inscrire.)

19
MARS

Inscription dès 7h30
(Nouveau membre • En personne seulement)

ÉTÉ 2025 SESSION DE 9 SEMAINES

9-10
JUIN

Préinscription dès 7h30
(Les participants inscrits à la session du printemps peuvent s'inscrire.)

11
JUIN

Inscription dès 7h30
(Nouveau membre • En personne seulement)

AUTOMNE 2025 SESSION DE 14 SEMAINES

25-26
AOÛT

Préinscription dès 7h30
(Les participants inscrits à la session printemps et été.)

27
AOÛT

Inscription dès 7h30
(Nouveau membre • En personne seulement)





PICKLEBALL

Lundi au vendredi

8h à 12h30

44\$/bloc

SOCCER

jeudi et vendredi

16h15 - 17h45

66\$

11 semaines

BASKETBALL

lundi et samedi

17h - 18h30

mardi

16h30 - 18h

88\$

11 semaines

✓ Carte de membre annuelle active : 19,50 \$

✓ Possibilité d'acheter un lot de 5 accès pour le basketball et/ou le soccer au prix de 20 \$.



RÉSERVATION DE SALLES

Rabais 10% pour les membres actifs (inscrit à une activité minimum durant les 2 sessions avant la date de réservation)

Nos salles polyvalentes offrent un cadre pour vos événements : conférences, réunions ou anniversaires. Tous les détails sont accessibles sur notre site.

Gymnase : Idéal pour les sports comme basketball, futsal, badminton, etc. Selon la disponibilité, 90\$/heure.



Rendez-vous au Réservation - Centre du Sablon

INSCRIPTION ET PRÉINSCRIPTION

Les dates d'inscription sont indiquées à la page 2. Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente et souhaitant se réinscrire. Ainsi, l'inscription à l'automne donne accès à l'hiver, l'hiver au printemps et le printemps à l'été. Pour la session d'automne, les personnes inscrites aux sessions de printemps et/ou d'été ont aussi accès à la préinscription.

Accès à la préinscription :

- Vous ou votre enfant étiez inscrit à la session précédente.
- ou
- Vous détenez un abonnement annuel au gym.
- ou
- Inscription au camp :
 - Camp d'été → préinscription pour l'automne.
 - Camp d'hiver → préinscription pour l'hiver.
 - Camp de relâche → préinscription pour le printemps.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT/CRÉDIT

Avant le début du cours : Frais d'administration de 25\$.

Après le 1er cours : Remboursement avec frais d'administration de 25 \$ + pénalité de 10 % sur la balance + coût du 1er cours.

À partir du 2e cours : Aucun remboursement. Veuillez noter que la journée du deuxième cours compte pour un cours, peu importe l'heure à laquelle la demande est faite.

- Une absence à des cours ne constitue pas une annulation. Vous êtes tenu de payer les frais de l'activité malgré votre absence.
- Les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à info@centredusablon.com avant le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restants sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit est non monnayable.
- Aucun remboursement si moins de 25 \$.
- La demande sera étudiée par la direction. Le Centre se réserve le droit d'allouer ou non le crédit sur le reste de l'activité.
- Les crédits doivent être utilisés sur une nouvelle inscription au maximum une (1) session plus tard et dans la même année (lorsque possible à moins que le crédit soit accordé à la session Automne).

AUCUNE NOTE DE CRÉDIT PEUT ÊTRE APPLICABLE SUR LES FRAIS DE CARTE DE MEMBRE.

Le délai de remboursement : 10 jours ouvrable.

ANNULATION D'ACTIVITÉ PAR LE CENTRE

La Centre du Sablon se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant, ou pour toute autre raison jugée valable. Dans ce cas, le remboursement sera complet.

Toute activité du centre annulée pour cause de force majeure (panne électricité, dégât fécal ou vomit à la piscine, etc.) est non remboursable ou créditable. S'il y a une possibilité de report du cours, vous recevrez une communication de la part du département responsable de l'activité.

FRAIS ET MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription doivent être acquittés en totalité avant le début des activités. Les taxes ne sont pas incluses dans le coût des activités pour les personnes âgés de 15 ans et plus. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion. Les prix sont modifiables sans préavis.

Le Centre accepte les modalités de paiement suivant : comptant, débit, carte de crédit (Visa et Mastercard). Le Centre retirera automatiquement le client de l'activités le paiement n'a pas été effectué avant le début de celle-ci.

CRÉDIT D'IMPÔT

Pour vous prévaloir du crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, il vous faut conserver vos reçus d'inscription.

Pour l'émission des reçus RL-24, le numéro d'assurance sociale d'un des deux parents est nécessaire. Seules les activités du camp de jour et du Jardin d'enfants sont admissibles pour ces reçus. Le relevé est disponible dans votre dossier IC3 en ligne à partir du 28 février 2025. Aucun envoi postal ne sera fait.

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre annuelle est obligatoire pour tout participant à une activité du centre et est non-remboursable.



NOTE:

En cas de disparité, la version numérique de la programmation a priorité.

Programmation

SABLON

Fit



Descriptions

SABLON *Fit*

FITNESS



Myofascia (tous niveaux) **NOUVEAU!**

La libération myofasciale est une technique thérapeutique qui cible le tissu conjonctif, ou fascia, qui entoure et soutient les muscles dans tout le corps. En libérant ces restrictions, la libération myofasciale vise à améliorer la flexibilité, à soulager la douleur et à rétablir les motifs de mouvement et l'alignement corrects.

Pila-Core (tous niveaux)

Dans ce cours, vous effectuerez des exercices sur tapis, ciblant principalement les muscles du tronc et la respiration thoracique. Les exercices sont adaptés en respectant les limites de chacun.

Pilates Reformer (tous niveaux)

Ce cours, en petit groupe, vous permet de vous entraîner de façon différente à chaque séance et vous aide à vous mettre en forme. Il s'agit d'un entraînement sur la machine Reformer de Pilates. Ce type d'entraînement travaille le corps au complet avec l'exercice de musculation et abdominaux concentré.

Étirement Plus (tous niveaux)

Ce cours intègre harmonieusement différentes techniques d'étirement, y compris l'Essentrics, dans une séance concise et efficace. Il vous permet d'atteindre vos objectifs d'étirement avec précision et soin. Notre instructeur propose des modifications pour répondre aux besoins individuels.

Héros Cardio (tous niveaux)

Cours d'entraînement cardiovasculaire qui vise à vous faire marcher, courir ou faire du vélo sur machines. L'entraîneur vous guidera tout au long de la séance d'entraînement pour faire battre votre cœur et le faire travailler. Il s'agit d'une série d'entraînement d'intervalle d'haute intensité pour développer et augmenter votre endurance cardio-vasculaire. Notre instructeur propose des modifications pour répondre aux besoins individuels.

Ballet de Sablon-Fit (tous niveaux)

Il est un cours unique qui allie l'élégance et la discipline du ballet à des exercices de renforcement musculaire. Conçu pour améliorer la force, la flexibilité et la posture, ce cours utilise des mouvements inspirés du ballet pour sculpter un corps tonique et élancé tout en améliorant l'équilibre et la coordination.

Mobilité (tous niveaux)

Le cours de mobilité permettra à chacun de se concentrer sur le maintien et la force des articulations, des tendons et des ligaments. Vous allez également travailler sur la flexibilité et sur l'amélioration des mouvements musculaires autour d'une amplitude de mouvement, ce qui est essentiel pour une bonne récupération musculaire. Ce cours a pour but de réduire la douleur et améliorer votre santé globale.

Fitness et Bien-être (tous niveaux) **NOUVEAU!**

Ce cours combine des entraînements dynamiques avec des conseils pour un mode de vie plus sain, vous aidant à atteindre une vie équilibrée et pleine d'énergie. L'instructeur vous guide à travers des entraînements stimulants qui mettront votre corps au défi, tout en offrant des conseils pratiques pour nourrir votre corps de manière efficace..



SABLON *Fit*

FIT EN MUSIQUE



Zumba Midi (tous niveaux)

Entraînement cardiovasculaire. C'est un exercice d'endurance et de coordination. Il s'agit de bouger les jambes pour danser, de lever les bras en l'air et de resserrer le tronc. Idéal pour tout le monde, surtout ceux qui ont besoin d'un exercice en après-midi pendant leur emploi du temps chargé.

Zumba fin de semaine (tous niveaux)

Le Zumba du dimanche est la manière idéale de terminer votre week-end en beauté! Que vous soyez un danseur expérimenté ou un débutant, le Zumba offre un entraînement complet du corps qui sollicite tous les groupes musculaires principaux, améliore votre santé cardiovasculaire et brûle des calories, tout en vous amusant. L'atmosphère vibrante, les rythmes énergiques et les instructeurs bienveillants vous laisseront une sensation de bien-être, de dynamisme et de motivation pour attaquer la semaine à venir.

Zumba Fit Tone (tous niveaux)

Rejoignez-nous pour une séance de Zumba dynamique et amusante, où vous allierez les mouvements de danse rythmés à l'utilisation de poids légers pour tonifier et sculpter votre corps. Ce cours est conçu pour améliorer votre endurance, renforcer vos muscles et brûler des calories tout en dansant sur des rythmes entraînants.

Step **NOUVEAU!**

Chaque séance combine des pas simples et des chorégraphies progressives pour tonifier le corps, améliorer l'endurance et renforcer les jambes. Adapté à tous les niveaux, le cours permet de brûler des calories tout en développant la coordination et l'agilité. L'accent est mis sur le travail du bas du corps, mais tout le corps est sollicité.

Entraînement Beats **NOUVEAU!**

Ce cours Pound est une expérience énergisante qui combine musique rythmée et mouvements inspirés de la batterie. Les participants utiliseront des baguettes spéciales, pour frapper, taper et bouger au rythme de morceaux dynamiques. Adapté à tous les niveaux, il offre une approche ludique et motivante pour tonifier le corps entier et brûler des calories.

Dance et Mouvement (D/M) en douceur **NOUVEAU!**

C'est un cours de fitness à pied à faible impact. Chaque séance combine des pas de marche avec des éléments de danse latine intégrés dans la routine. L'objectif est d'améliorer l'endurance, la coordination et la posture tout en apprenant des chorégraphies rythmes et entraînants. Accessible à tous les niveaux, ce cours vous permettra de vous tonifier et de brûler des calories tout en dansant sur des musiques envoûtantes.

TEEN FIT



Teen Titans

Activité de groupe destinée aux adolescents âgés de 8 à 13 ans. Dans ce programme, on leur enseigne la bonne combinaison de nutrition et d'exercice afin de leur permettre d'adopter un mode de vie sain dès leur plus jeune âge. Ils apprendront également à exécuter la bonne technique d'un exercice afin de les aider à développer une silhouette bien définie, un bon alignement et à éviter les blessures.

Ado Introduction à la Musculation

Dans ce programme, l'adolescent (14-15 ans) sera introduit à la salle d'entraînement Sablon-Fit. L'entraîneur enseignera les bases de la musculation afin d'assurer des habitudes d'entraînement appropriées ainsi que la prévention des blessures en utilisant des appareils de musculation et des poids. Ce programme s'adresse aux adolescents ayant des objectifs de perte de poids et aux jeunes athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances sportives.

Descriptions

SABLON *Fit*

FIT PUMP



Cardio Kick (Intermédiaire-avancé)

Un cours de cardio kick est un entraînement dynamique qui combine des techniques de kickboxing avec des exercices cardiovasculaires. Il implique une série de coups de poing, de coups de pied et de mouvements de pied, le tout sur de la musique entraînante. Le cours est conçu pour améliorer l'endurance, la coordination et brûler des calories, offrant un entraînement complet du corps. De plus, c'est un cours accessible à tous les niveaux, ce qui signifie qu'il convient aussi bien aux débutants qu'aux participants plus avancés, avec des adaptations proposées pour s'ajuster aux différents niveaux de forme physique.

Boxe (tous niveaux)

Préparez-vous à libérer toute votre énergie dans ce cours. Alliant les bases de la boxe à un entraînement complet du corps, ce cours est conçu pour améliorer votre force, votre agilité et votre endurance. Vous travaillerez sur les coups de poing, le jeu de jambes et des exercices de conditionnement pour booster votre forme cardiovasculaire tout en sculptant et tonifiant votre corps. Ce cours est un excellent moyen de libérer le stress, d'augmenter votre confiance en vous et de rester en forme.

Body Pump

Ceci est un entraînement musculaire complet et énergique qui se concentre sur le renforcement musculaire à l'aide de barres et de poids. Sur des musiques motivantes, ce cours permet de tonifier, sculpter et renforcer tous les groupes musculaires majeurs tout en boostant votre métabolisme et votre endurance. Body Pump est adapté à tous les niveaux de condition physique. C'est une méthode idéale pour développer votre force, améliorer votre endurance et obtenir des résultats rapides dans une ambiance fun et collective.

Sky Kick : Kickboxing Léger pour Débutants et Intermédiaires

Apprenez les fondamentaux du kickboxing, y compris les coups de poing, les coups de pied et les mouvements de défense. Le cours est accessible et concentre sur la technique, la forme physique et le plaisir, sans pression d'intensité élevée. Parfait pour ceux qui souhaitent se mettre en forme tout en apprenant les bases du kickboxing.

COURS ADAPTÉS



Musculation Mobilité Réduite

Cours spécialisé pour les gens de mobilité réduite. Guidé par un Kinésologue, le cours s'agit des exercices sur chaise de musculation pour le haut du corps. Les participants sont encouragés à faire leurs activités à leurs propres rythmes.

Santé Pulmonaire

Guidé par un Kinésologue, ce cours réhabilitatif s'agit des exercices sur chaise de musculation pour le haut et le bas du corps. Vous pratiquerez la respiration tout au long du cours et pour faire travailler le cœur. Vous effectuerez aussi des exercices cardios soit assis, debout ou en marchant. Les participants font l'activité à leurs propres rythmes.

Cardio-Muscu AVC

Cours de réadaptation après un AVC. Programme des exercices de musculation pour le corps au complet, un travail d'équilibre, coordination et endurance cardio-vasculaire. La réadaptation aidera le participant à bouger mieux et se renforcer pour reprendre des activités de vie quotidienne. Il vise aussi à briser l'isolement!

Boxe avec Parkinson

La boxe a gagné en reconnaissance en tant que forme d'exercice bénéfique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. La nature non-contact du sport, associée à son accent sur l'agilité, la coordination et la condition physique cardiovasculaire. Le cours vise à travailler l'agilité, la coordination main-œil, entraînement en force, l'exercice cardiovasculaire et la concentration mentale.

Tonus Assis

Le cours Tonus Assis est spécialement conçu pour les personnes souhaitant améliorer leur force et leur mobilité tout en restant assises. Cet entraînement doux mais efficace se concentre sur le tonus musculaire et la flexibilité grâce à des exercices simples et à faible impact.

Descriptions

SABLON *Fit*

SABLON FIT

Body Pump	lundi/ vendredi	19h/18h	150\$
Boxe (7 - 14 ans)	mercredi	17h	170\$
Boxe (Adultes)	mercredi	18h	170\$
Boxing Parkinson	mardi	14h30	50\$
Cardio kick	vendredi	19h	160\$
Cardio-Muscu AVC	jeudi	11h	50\$
Étirement Plus	jeudi	19h	50\$
Héro cardio	mercredi	19h	50\$
Mobilité	dimanche	10h	50\$
Muscu 101	dimanche	10h	50\$
Muscle Up	mardi	10h	50\$
Musculation Mobilité Réduite	mardi	11h	50\$
Pila-Core	samedi	10h	150\$
Fitness & Wellness	vendredi	19h	25\$
Myofascia	vendredi	9h30	50\$
Santé Pulmonaire Groupe A/B	dimanche/ jeudi	13h	50\$
Zoom Santé Pulmonaire	samedi	10h	50\$
Sky kick Midi	mardi	12h	25\$
Sky Kick Soir	mercredi	19h	25\$
Ado Introduction à la musculation	vendredi	19h	150\$
Teen Titans (9 ans à 13 ans)	vendredi	18h	150\$

Zumba Weekend	dimanche	13h	25\$
Zumba Fit Tone	samedi	11h	25\$
Zumba Midi	mercredi	12h	25\$
Zumba Loca	mardi	19h	25\$
Tai-chi	lundi	13h	150\$
Renforcement Léger	mercredi	11h	25\$
Step**	jeudi	11h	Gratuit
Entraînements beats**	lundi	12h	Gratuit
Marche nordique **	vendredi	12h	Gratuit
Danse/Mouvement en Douceur	jeudi	10h	25\$
Tonus Assis	jeudi	14h	50\$

** Gratuit seulement si vous avez acheté 1) un cours de 25\$ – Zumba Weekend, Fitness & Wellness, Zumba Fit Tone, Zumba Midi
2) un cours de 50\$ – Renforcement Léger, Dance & Movement En Douceur

La description complète des cours de trouve en page 8 – 10.

Programmation

CULTURELLE



Programmation

CULTURELLE

CULTUREL



Espagnol conversation (15+) **NOUVEAU!**

Que ce soit pour le travail, le voyage ou les rencontres, pratiquez des situations réelles, améliorez votre fluidité et gagnez en confiance pour discuter aisément avec des locuteurs natifs.

Espagnol pour voyager (15+) **NOUVEAU!**

Envie de voyager en Espagne ou en Amérique Latine ? Apprenez l'espagnol rapidement et efficacement avec notre cours dédié ! Maîtrisez les bases essentielles, les expressions utiles et gagnez en confiance pour profiter pleinement de vos voyages.

Cours d'anglais

Conçu pour les jeunes entre 3 et 10 ans, ce cours permet aux jeunes travailler l'anglais dans un environnement enrichissant et amusant. Accompagné par l'animatrice, les enfants peuvent apprendre à travers des jeux, des chansons et des activités interactives !

Cours de piano privé

Pour les 5 ans +, les cours de piano offrent une méthode simple et efficace pour apprendre ou perfectionner votre technique, grâce à un enseignement du solfège avec un expert du conservatoire de McGill.

Cours de théâtre/improvisation (18+) **NOUVEAU!**

Explorez l'expression scénique, gagnez en confiance et développez votre créativité à travers des exercices, des improvisations et des mises en scène captivantes.

Ballet-claquette

Conçu pour les enfants entre 3 et 15 ans, notre cours de ballet-claquette offre une expérience enrichissante à travers la danse! Certifiée par la British Dance Association, notre instructrice crée un environnement où les jeunes peuvent développer leur coordination, musicalité et confiance

Danse contemporaine

Conçu pour les enfants entre 4 et 14 ans, notre cours de danse contemporaine offre une expérience unique à travers les mouvements. Certifié par la British Dance Association, notre instructrice crée un environnement où les jeunes développent leur musicalité et coordination.

Danse Hip-hop

Conçu pour les enfants de 4 à 14 ans, notre cours de hip-hop offre une expérience dynamique et énergique à travers la danse urbaine. Encadré par une instructrice passionnée, ce cours permet aux jeunes de développer leur sens du rythme, leur coordination.

Gymnastique (avec matériel)

Conçu pour les jeunes entre 3 et 9 ans, ce cours offre un environnement sécuritaire pour explorer la coordination, la souplesse et l'équilibre. C'est un programme idéal pour initier les jeunes à la gymnastique avec la poutre d'équilibre, la barre et les tapis au sol!

Pirouette et Cabriole (cours parent-enfant)

Conçu pour les enfants entre 18 mois et 5 ans, ce cours aide à développer la psychomotricité tout en offrant un environnement ludique pour les parents et enfants. Le programme aide à améliorer la psychomotricité en favorisant des interactions agréables!

Mini-Einstein (cours parent-enfant)

Conçu pour les enfants entre 18 et 24 mois, ce cours offre une introduction à la garderie et la prématernelle. Guidés par une instructrice expérimentée, les enfants et les parents pourront faire des activités amusantes, interactives et divertissantes !

Mini-Picasso (cours parent-enfant)

Conçu pour les enfants entre 24 et 30 mois, ce cours est une continuation de Mini-Einstein. Les enfants découvrent de nouveaux concepts à travers des activités ludiques et enrichissantes. Ce programme est grandement recommandé en préparation à la prématernelle !

Formation Gardien-Averti **NOUVEAU!**

Conçu pour les jeunes de 11 ans et plus, ce cours permet d'obtenir une certification de la Croix-Rouge pour être un gardien d'enfant. Accompagné d'une instructrice certifiée, les jeunes pourront développer leur autonomie ainsi que des notions de sécurité, les soins adaptés et bases sur comment gérer des situations d'urgence!

Cirque **NOUVEAU!**

Acrobatie, jonglage, équilibre. Ce cours t'ouvre les portes de cet univers fascinant où créativité et performance se rencontrent. Que tu sois débutant ou déjà passionné, viens développer ta souplesse, ta force et ta confiance en toi.

Atelier de cuisine

Conçu pour des jeunes entre 5 et 10 ans, ce cours donne l'opportunité aux jeunes d'apprendre les bases de la cuisine à travers des recettes simples et délicieuses. Ce programme permet de gagner de l'autonomie et une relation positive avec l'alimentation !

Cours de dessin **NOUVEAU!**

Conçu pour les jeunes de 5 à 14 ans, ce cours leur permet d'explorer leur créativité tout en développant leurs compétences artistiques. Les jeunes apprendront différentes techniques de dessin à travers des exercices pratiques et des projets ludiques.

Descriptions

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

Piano privé 30 min	lundi ou mercredi	entre 16h et 21h	300\$
Piano privé 45 min	lundi ou mercredi	entre 16h et 21h	427\$
Gymnastique au sol (3-4 ans)	lundi	17h30	143\$
Gymnastique au sol (5-7 ans)	lundi	18h45	143\$
Gymnastique au sol (8-9 ans) (90 mins)	vendredi	17h30	180\$
Ballet-claquette (3-5 ans)	dimanche	9h	173\$
Ballet-claquette (7-10 ans)	dimanche	10h	173\$
Ballet-claquette (10-15 ans) (90 mins)	dimanche	11h	225\$
Danse contemporaine (4-6 ans)	jeudi	17h45	173\$
Danse contemporaine (7-10 ans)	jeudi	18h45	173\$
Danse contemporaine (11-14 ans)	jeudi	19h45	225\$
Danse Hip-hop (3-6 ans)	samedi	13h	173\$
Danse Hip-hop (7-10 ans)	samedi	14h05	173\$
Danse Hip-hop (11-14 ans)	samedi	15h10	173\$
Mini-einstein 18 à 24 mois (parents & enfants)	lundi	9h30	230\$
Mini-picasso 24 à 30 mois (parents & enfants)	vendredi	9h30	230\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 18 mos - 2.5 ans	dimanche	9h30	116\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 2.5 -4 ans	dimanche	10h30	116\$

Cours d'anglais débutant (enfants)	samedi	10h30	143\$
Cours d'anglais intermédiaire	samedi	11h30	143\$
Cours d'anglais avancé	samedi	12h30	143\$
Éveil Musical (1-3 ans)	samedi	9h	144\$
Éveil Musical (3-5 ans)	samedi	10h	144\$
Yoga - Bébé et moi	mercredi	10h	210\$
Théâtre/improvisation (18 ans+)	mercredi	13h30	180\$
Espagnol pour voyager (90 mins) (15 ans+)	jeudi	18h00	215\$
Espagnol conversation (90 mins) (15 ans+)	jeudi	19h30	215\$
Dessin (5-7 ans)	lundi	18h	160\$
Dessin (8-10 ans)	mercredi	18h	160\$
Dessin (11-14 ans) (90 mins)	samedi	10h30	210\$
Atelier de cirque (7-9 ans)	mercredi	18h15	210\$
Atelier de cirque (10-12 ans)	mercredi	19h20	210\$
Atelier de cuisine (5-7 ans)	samedi	10h	187\$
Atelier de cuisine (8-10 ans)	samedi	11h20	187\$

La description complète des cours de trouve en page 16.

Programmation

SPORTIVE



Programmation SPORTIVE

SPORTIF



Soccer

Marque des buts, fais équipe et relève des défis passionnants sur le terrain ! Que tu sois débutant ou déjà un peu plus expérimenté, le soccer est l'occasion idéale pour progresser, t'amuser et vivre des moments de compétition intenses. Viens faire partie de notre équipe, améliore tes techniques et partage des instants inoubliables.

Basketball

Envie de perfectionner tes tirs, ton dribble et ta technique ? Nos cours de basketball sont faits pour toi ! Que tu sois débutant ou déjà un peu plus expérimenté, viens apprendre les bases et les astuces pour devenir un meilleur joueur. Dans une ambiance conviviale et encadrée, tu progresseras rapidement tout en t'amusant.

Volleyball **NOUVEAU!**

Apprends à maîtriser ton service, à placer tes passes et à smasher comme un pro, tout en t'amusant dans une ambiance conviviale. Que tu sois débutant ou que tu souhaites améliorer ton niveau, nos cours sont l'occasion parfaite de progresser et de partager de bons moments.

- Niveau 1 : Initiation aux bases du volleyball, incluant les techniques de manchette, de passe et de service, ainsi que les règles fondamentales du jeu.
- Niveau 2 : Perfectionnement des habiletés avec un focus sur la coordination, les déplacements et l'apprentissage des stratégies de jeu.

Multisports

Nos cours multisports te permettent de découvrir une variété d'activités, du football au basketball en passant par le volley et bien plus encore ! Que tu sois débutant ou déjà sportif, viens développer tes compétences, améliorer ta condition physique et t'amuser dans une ambiance dynamique et conviviale. Chaque séance est l'occasion de tester de nouvelles disciplines et de progresser tout en t'éclatant.

Pickleball

Le pickleball est un sport rapide et fun, à mi-chemin entre le tennis et le badminton, et c'est l'occasion parfaite de passer un bon moment ! Profite de notre espace libre pour jouer à ton rythme, seul ou entre amis. Que tu sois débutant ou expérimenté, c'est le moment idéal pour découvrir ce sport dynamique dans une ambiance décontractée.

Basketball Libre

Participe à nos sessions de basketball libre durant nos créneaux horaires préétablis et profite de l'espace pour t'entraîner ou jouer entre amis. Que ce soit pour améliorer ton tir, tes passes ou simplement passer un bon moment, nos créneaux sont faits pour ça. Rejoins-nous, prends ton ballon et viens vivre l'expérience du basketball dans une ambiance dynamique et conviviale!

Soccer Libre

Rejoins-nous pour des sessions de soccer libre pendant nos créneaux horaires préétablis. C'est l'occasion parfaite de pratiquer tes passes, tes tirs et ton jeu en équipe. Pas de coach, juste toi, ton ballon et des amis prêts à jouer. Que tu veuilles t'entraîner ou simplement t'amuser.

Karaté

Le karaté est un art martial qui repose sur la discipline, la maîtrise de soi et le développement physique à travers des techniques de frappe, de blocage et de déplacement. Ce cours vise à renforcer la force, la coordination et la concentration, tout en transmettant des valeurs de respect et de persévérance. Pratiqué tant comme un sport compétitif que comme un moyen d'autodéfense ou de développement personnel

Aïkido

L'aïkido est un art martial basé sur la maîtrise de l'énergie et des mouvements circulaires pour neutraliser un adversaire sans recours à la force brute. Ce cours permet de développer la coordination, la souplesse et la concentration, tout en favorisant la maîtrise de soi et le respect des autres.

Athlétisme **NOUVEAU!**

Que tu veuilles courir plus vite, sauter plus haut ou te perfectionner dans le lancer, nos entraînements variés te permettent de découvrir chaque discipline à ton rythme. Améliore ta performance physique et dépasse-toi dans une ambiance dynamique et conviviale!

Cheerleading **NOUVEAU!**

Danse avec pompons incluant des chorégraphies rythmées et dynamique. Inspirée du style des cheerleaders professionnels. Ce cours de cheerleading se concentre exclusivement sur la danse, SANS portés ni de figures de stunt.

Descriptions

SPORTIVE

SPORTIF

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x/sem.)	mardi et jeudi	18h et 18h30	194\$
Aikido 6-99 ans	mardi ou samedi	19h ou 17h	220\$
Aikido 6-99 ans avancé	jeudi	19h30	220\$
Aikido 6-99 ans (2x/sem.)	mardi et samedi	19h et 17h	330\$
Karaté débutant 6 à 13 ans (3x/sem.) (uniforme 70\$ non inclus)	lundi, mercredi /samedi	18h/9h	200\$
Karaté débutant 14 ans + (4x/sem.) (uniforme 70\$ non inclus)	lundi, mercredi et vendredi/samedi	19h/10h	255\$
Volleyball 9-14 ans niv 1	samedi	14h15	191\$
Volleyball 9-14 ans niv 2	samedi	15h15	191\$
Volleyball 15 ans +	samedi	13h15	191\$
Athlétisme 9-15 ans	samedi	12h	191\$
Basketball 6-8 ans	samedi	9h	191\$
Basketball 9-10 ans	samedi	10h	191\$
Basketball 11-13 ans	samedi	11h	191\$
Basketball 14-17 ans	samedi	12h	191\$
Basketball 6-8 ans	vendredi	18h	191\$
Basketball 9-10 ans	vendredi	19h	191\$
Basketball 11-13 ans	vendredi	20h	191\$
Basketball 14-17 ans	vendredi	21h	191\$

Soccer 4-5 ans (Parent/enfant)	dimanche	9h	191\$
Soccer 6-8 ans	dimanche	10h ou 11h	191\$
Soccer 9-10 ans	dimanche	12h	191\$
Multisports 3-5 ans	mardi	17h	171\$
Multisports 6-9 ans	mardi	18h	171\$
Multisports 10-14 ans	mardi	19h	171\$
Multisports 15 ans +	mardi	16h	171\$
Cheerleading 6-10 ans	jeudi	17h30	191\$
Cheerleading 11-15 ans	jeudi	18h30	191\$
Cheerleading 16+ ans & adulte	jeudi	19h30	191\$

La description complète des cours de trouve à la page 13.

Programmation

AQUA TIQUE



Programmation AQUATIQUE



Pour les horaires et descriptions des cours certifiés
Société de Sauvetage (Parent/enfant 2 à 3,
Préscolaire 1 à 5, Nageur 1 à 9, Adultes, cours
sauvetage, etc.) ...

Rendez-vous au [Aquatique – Centre du Sablon](#)

<p>AQUABABY (0-10 mois)</p>	<p>Mardi 9h40 / 10h15 / 10h50 / 11h25</p> <p>Vendredi 9h40 / 10h15 / 10h50 / 11h25</p>	<p>276\$</p>
<p>AQUAFORME (15 ans +)</p>	<p>Lundi 10h / 19h05 Mercredi 10h Jeudi 10h Vendredi 12h15</p>	<p>162\$</p>
<p>NATATION ARTISTIQUE (10 – 15 ans)</p>	<p>Mercredi (6 – 8 ans) 17h (9 – 12 ans) 18h (13 ans +) 19h</p>	<p>220\$</p>
<p>AQUA ADO (10 – 15 ans)</p>	<p>Horaire variés</p>	<p>220\$</p>

Programmation

BESOINS

Particuliers



BESOINS *Particuliers*

BESOINS PARTICULIERS



Habilités sociales (*Bilan avec éducateur obligatoire)

Ce cours, pour les jeunes (5 à 12 ans) avec un TSA, vise à explorer et à développer les compétences sociales de base telles que la communication verbale, la communication non verbale, la gestion des émotions, le partage, l'empathie, le concept d'espace personnel, le développement de l'estime de soi et bien plus encore.

Habilités de la vie (*Bilan avec éducateur obligatoire)

Habilités de la vie est un groupe de compétences sociales pour les adolescents âgés de 12 à 17 ans qui sont sur le spectre. Cette activité de loisirs est guidée par des éducateurs spécialisés. Au cours de leur passage dans le groupe d'aptitudes à la vie quotidienne, les adolescents ayant un TSA pourront continuer à développer leurs aptitudes sociales dans des situations de groupe, développer leurs capacités d'adaptation et d'autorégulation et bien plus encore.

Multisports adapté (*Bilan avec éducateur obligatoire)

Cours dans lequel votre enfant sera introduit à différents sports et activités de groupes adaptés au niveau de fonctionnement des participants. Ceux-ci se verront aussi enseignés des notions telles que: attendre son tour, le partage, suivre des instructions, le travail d'équipe, en plus de développer leurs habiletés motrices.

Multi-sports adaptés (5 – 12 ans)	dimanche	13h30 / 14h55 / 16h20	\$303
Habilités sociales (5 –12 ans)	samedi	9h / 10h / 11h45 / 13h25	\$404
Habilités de la vie (12–17 ans)	jeudi	18h ou 19h30	\$381
Cours de natation privé – Besoins particuliers	variés	variés	\$320

*Plages horaires sont déterminés par rapport à la capacité de l'enfant.
Après le bilan obligatoire, les éducateurs placeront les jeunes dans les groupes.