ÉTÉ
9 SEMAINES
2025

ICI, ON BOUGE

POUR UNE COMMUNAUTÉ BIEN EN VIE!

Programmation

Fitness

Culturelle

Sportive

Aquatique

Besoins particuliers

INFO@CENTREDUSABLON.COM | WWW.CENTREDUSABLON.CA

Centre du Sablon

INFORMATIONS IMPORTANTES

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

27 **AOÛT** — **Inscription dès 7h30**
(Nouveau membre • En personne seulement)

ACTIVITÉS LIBRES

SOCCER

jeudi et vendredi
16h15 – 17h45

66$
9 semaines

BASKETBALL

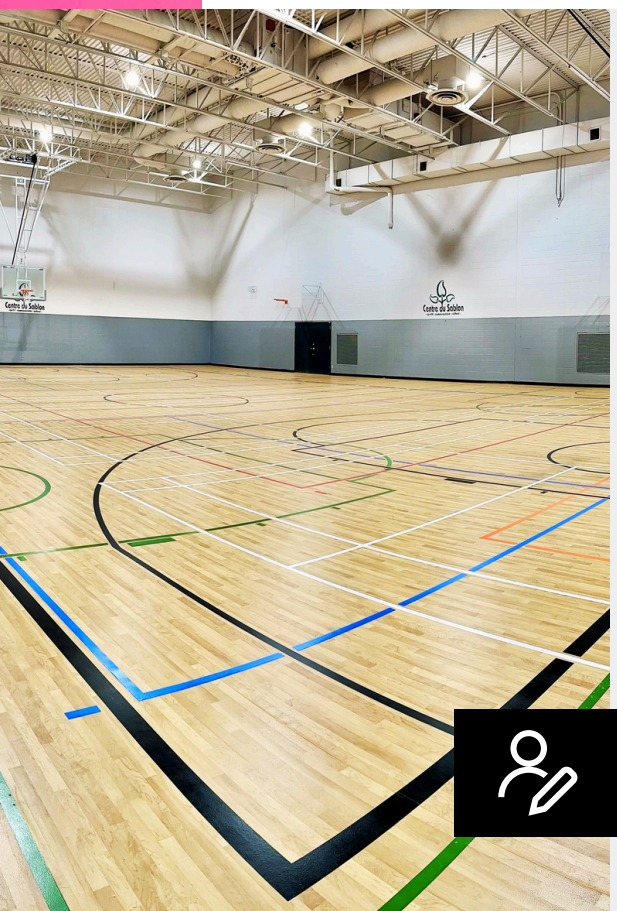
lundi
17h – 18h30

Samedi
16:30–17:55

mardi
16h30 – 18h

72$
9 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

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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 faites.

- 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 utilisé 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 majeur (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

Centre du Sablon

Descriptions

SABLON Fit

FITNESS

Myofascia (tous niveaux)
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 entrainer de façon différente à chaque séance et vous aide à vous mettre en forme. Il s'agit d'un entrainement sur la machine Reformer de Pilates. Ce type d'entrainement travail 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'entrainement 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!
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. Ce cours combine des entraînements dynamiques avec des conseils pour un mode de vie plus sain.

Descriptions

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.

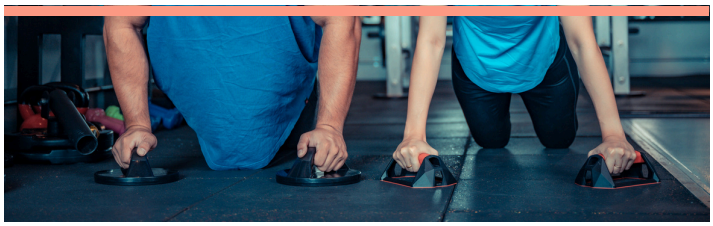
Zumba Fit Tone (tous niveaux)
Rejoignez-nous pour une séance de Zumba dynamique et amusante, où vous allierez les mouvements de danse rythmés à l'utilisation de poids légers pour tonifier et sculpter votre corps. Ce cours est conçu pour améliorer votre endurance, renforcer vos muscles et brûler des calories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

Taebo NOUVEAU!
Un cours de TaeBo est un entraînement énergique qui combine des techniques d'arts martiaux comme les coups de poing et les coups de pied avec des exercices de cardio rapides. Les participants bougent au rythme d'une musique entraînante, en suivant un instructeur qui dirige une série de mouvements chorégraphiés crochets, coups de pied frontaux et coups de genou. À la fin du cours, on est en plein d'énergie après un entraînement complet du corps qui sollicite à la fois le corps et l'esprit.

Entrainement Beats
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.

Zumba Gold
Ce cours de fitness dansant et énergisant est conçu pour les adultes plus âgés ou les débutants. Il propose des mouvements simples sur de la musique entreaînante favorisant la santé cardiovasculaire et la coordination.Les routines à faible impact offrent un excellent entraînement tout en garantissant que chacun se sente à l'aise et confiant. Que vous soyez nouveau dans le fitness ou que vous cherchiez à rester actif, Zumba Gold offre un environnement de soutien pour bouger et s'amuser.

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'entrainement 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. forme

Step Pump NOUVEAU!
Un cours de Step Pump combine des exercices de musculation avec un step pour un entraînement complet du corps. Les participants utilisent des poids et effectuent des mouvements rythmés pour renforcer les principaux groupes musculaires. Le tout se fait en musique, dans une ambiance dynamique qui pousse chacun à se dépasser.

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 Kinésiologue, 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 Kinésiologue, 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 a 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-oeil, entraînement en force, l'exercice cardiovasculaire et la concentration mentale.

Tonus Osteoporose NOUVEAU!
Le cours est spécialement conçu pour les personnes ayant un mode de vie plutôt sédentaire, en particulier celles vivant avec l'ostéoporose. Cet entraînement doux mais efficace vise à améliorer la force musculaire, la posture et la mobilité, tout en réduisant les risques de chutes grâce à des exercices à faible impact. Adapté aux capacités de chacun, le programme permet de bouger en toute sécurité et de renforcer les os fragilisés.

Programmation

SABLON Fit

SABLON FIT

Taebo	jeudi	12h	25$
Tonus Osteoporose	mardi	14h	25$
Tai-chi	lundi	10h	140$
Boxing Parkinson	mardi	14h30	50$
Cardio kick	vendredi	19h	150$
Cardio-Muscu AVC	jeudi	11h	50$
Étirement Plus	jeudi	19h	50$
Héro cardio	mercredi	19h	50$
Mobilité	dimanche	10h	50$
Marche Urbain	mardi	9h	50$
Muscle Up	mardi	10h	50$
Musculation Mobilité Réduite	mardi	11h	50$
Pila-Core	samedi	10h30	140$
Fitness & Wellness	vendredi	19h	25$
Myofascia	vendredi	9h30	50$
Santé Pulmonaire Groupe A/B	dimanche/ jeudi	13h	50$
Zoom Santé Pulmonaire	samedi	14h	50$
Step Pump	jeudi	18h	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	9h	25$
Zumba Midi	mercredi	12h	25$
Zumba Loca	mardi	19h	25$

La description complète des cours de trouve en page 6 à 8.

Programmation

CULTURELLE

Centre du Sablon

Descriptions

CULTURELLE

CULTUREL

Espagnol débutant (P1) – 90 minutes (Adultes) NOUVEAU!
Vous y apprendrez les bases : prononciation, grammaire, vocabulaire courant et conversation simple. Méthode interactive, ambiance bienveillante, progression adaptée au rythme de chacun. Idéal pour un voyage, échanger ou pour débuter l'apprentissage.

Danse sociale et Danse en ligne (Adultes) NOUVEAU!
La danse en ligne est une chorégraphie collective, pratiquée en rangées, sans contact, souvent sur de la musique country ou pop. Elle favorise la coordination et l'esprit de groupe. Le danse social se pratique à deux, avec guidage et connexion. Il inclut valse, tango, foxtrot, et favorise l'élégance, la communication et la convivialité.

Cours d'anglais
Conçu pour les jeunes entre 4 et 10 ans, ce cours permet aux jeunes travailler l'anglais dans un environnement enrichissant et amusant. Les enfants apprendront à travers des jeux, chansons et activités!

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.

Yoga et étirement préado (10–14 ans) NOUVEAU!
Un cours conçu pour les préadolescents afin de favoriser la détente, la souplesse et le bien-être par des exercices de yoga adaptés à leur âge. Une façon amusante de se recentrer et de bouger en douceur.

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 développe leur musicalité et 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 12 mois et 4 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!

Formation Gardien-Averti
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!

Cours de bande dessinée NOUVEAU!
Destiné aux jeunes de 6 à 14 ans, ce cours leur permet de découvrir l'univers de la bande dessinée. Ils apprendront à créer des personnages, inventer des histoires et dessiner des planches simples. C'est une belle façon de développer leur créativité tout en s'amusant.

Cours de peinture NOUVEAU!
Ce cours s'adresse aux jeunes de 5 à 14 ans qui souhaitent explorer différentes techniques de peinture. À travers des projets variés, ils apprendront à utiliser les couleurs, les pinceaux et différents matériaux pour exprimer leur créativité. Aucun niveau d'expérience n'est requis, seulement l'envie de créer !

Atelier d'artisanat (4 semaines) NOUVEAU!
Cet atelier permet aux jeunes de 7 à 14 ans de développer leur créativité à travers des projets manuels amusants. Une belle façon de s'amuser tout en découvrant le plaisir de créer avec ses mains !

Éveil musical (cours parent-enfant) NOUVEAU!
Un cours ludique pour initier les enfants de 1 à 5 ans à la musique grâce à des chansons, des jeux et des activités sensorielles. Accompagnés de leurs parents, les enfants développent leur écoute, leur motricité et leur créativité dans un environnement chaleureux.

Danse Hip-hop
Conçu pour les enfants de 3 à 14 ans, notre cours de hip-hop offre une expérience dynamique et énergique à travers la danse urbaine.

Programmation

SABLON Culturel

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

Piano privé 30 mins	mercredi	16h à 20h	164$
Gymnastique au sol (3–4 ans)	mardi	16h30	122$
Gymnastique au sol (5–7 ans)	mardi	17h40	122$
Gymnastique au sol (8–9 ans)	mardi	18h50	122$
Ballet–claquette (3–5 ans)	dimanche	9h	142$
Ballet–claquette (7–10 ans)	dimanche	10h	142$
Ballet–claquette (10–15 ans) (90 mins)	dimanche	11h	162$
Danse contemporaine (4–6 ans)	jeudi	17h45	142$
Danse contemporaine (7–10 ans)	jeudi	18h45	142$
Danse contemporaine (11–14 ans)	jeudi	19h45	162$
Danse Hip–hop (3–4 ans)	samedi	13h	142$
Danse Hip–hop (5–6 ans)	samedi	14h05	142$
Danse Hip–hop (7–10 ans)	samedi	15h10	142$
Danse Hip–hop (11–14 ans)	samedi	16h15	142$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 12 mois – 18 mois	dimanche	9h30	131$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 18 mos – 2.5 ans	dimanche	10h30	131$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 2.5 –4 ans	dimanche	11h30	131$

Cours d'anglais débutant (4–6 ans)	dimanche	10h30	95$
Cours d'anglais débutant (7–10 ans)	mercredi	18h30	95$
Éveil Musical (1–3 ans)	samedi	9h	112$
Éveil Musical (3–5 ans)	samedi	10h	112$
Danse sociale (18+)	mardi	18h00	95$
Danse en ligne (18+)	jeudi	10h00	95$
Peinture (5–7 ans)	jeudi	18h30	131$
Peinture (8–10 ans)	jeudi	19h45	131$
Peinture (11–14 ans)	samedi	14h	131$
Bande dessinée (6–8 ans)	dimanche	13h	131$
Bande dessinée (9–11 ans)	dimanche	14h	131$
Bande dessinée (12–14 ans)	dimanche	15h	131$
Yoga et étirement	lundi	18h	100$
Yoga et étirement	mercredi	18h	100$
Atelier d'artisanat (7–9 ans)	jeudi	17h	85$
Atelier d'artisanat (10–12 ans)	jeudi	18h	85$
Atelier d'artisanat (13–14 ans)	jeudi	19h	85$
Espagnol débutant P1 (90 minutes) – Adultes	jeudi	18h45	205$

La description complète des cours de trouve en page 11.

Programmation

SPORTIVE

Centre du Sablon

Descriptions

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
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.

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.

Programmation

SPORTIVE

SPORTIF

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x/sem.)	mardi et jeudi	18h &18h30	159$
Aikido 6-99 ans	mardi ou samedi	19h ou 17h	180$
Aikido 6-99 ans avancé	jeudi	19h30	180$
Aikido 6-99 ans (2x/sem.)	mardi et samedi	19h & 17h	159$
Karaté débutant 6 à 13 ans (3x/sem.) (uniforme 70$ non inclus)	lundi, mercredi /samedi	18h/9h	164$
Karaté débutant 14 ans + (4x/sem.) (uniforme 70$ non inclus)	lundi, mercredi et vendredi/samedi	19h/10h	209$
Volleyball 9-14 ans niv 1	samedi	14h15	156$
Volleyball 9-14 ans niv 2	samedi	15h15	156$
Volleyball 15 ans +	samedi	13h15	156$
Basketball 6-8 ans	samedi	9h	156$
Basketball 9-10 ans	samedi	10h	156$
Basketball 11-13 ans	samedi	11h	156$
Basketball 14-17 ans	samedi	12h	156$
Basketball 6-8 ans	vendredi	18h	156$
Basketball 9-10 ans	vendredi	19h	156$
Basketball 11-13 ans	vendredi	20h	156$
Basketball 14-17 ans	vendredi	21h	156$

Soccer 4-5 ans (Parent/enfant)	dimanche	9h	156$
Soccer 6-8 ans	dimanche	10h	156$
Soccer 9-13 ans	dimanche	11h	156$
Soccer 14+	Dimanche	12h	156$
Multisports 3-5 ans	mardi	17h	156$

La description complète des cours de trouve à la page 14.

Programmation

AQUATIQUE

Centre du Sablon

Programmation
AQUATIQUE

COURS	LUNDI	MARDI	MER.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquababy (0-10 mois) (35 min - 193$)		8:00 I 8:35 I 9:10 I 9:45			8:15 I 8:50 I 9:25		
Parent-enfant 2 (30 min - 133$)						9:00	9:00
Parent-enfant 3 (30 min - 133$)					17:45 (Fear of water)	9:00	9:00
Préscolaire 1 (30 min - 133$)	17:55				17:40	9:35	
Préscolaire 2 (30 min - 133$)			17:55	17:10	17:40	10:10	9:35
Préscolaire 3 (30 min - 133$)			17:55		17:10	9:35	10:10
Préscolaire 4 (30 min - 133$)			18:25	17:10		10:10	
Préscolaire 5 (30 min - 133$)			18:25	17:45		10:45	
Nageur 1 (45min - 169$)			19:00	18h20		11:20	11:15
Nageur 2 (45min - 169$)			19:00	17:45		11:15	11:15
Nageur 3 (45min - 169$)			19:45	17:45		11:15	11:45
Nageur 4 (45min - 169$)			19:45	18:35		12:10	12:10
Nageur 5 (55 min - 180$)			19:35			11:50	
Nageur 6 (55 min - 180$)				19:20		13:00	
Nageur 7 - Jeune sauv. Initié (55 min - 180$)				19:20			
Nageur 8 - Jeune sauv. Averti (55 min - 180$)				19:20			
Nageur 9 -Jeune sauv. Expert (55 min - 180$)						12:50	

Programmation AQUATIQUE

COURS	LUNDI	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAMEDI	DIMANCHE
Aqua-ado 1 (55 min - 180$)					19:20		13:05
Aqua-ado 2 (55 min - 180$)					19:20		13:00
Aqua-ado 3 (55 min - 180$)					19:20		13:05
Étoile de bronze (gratuit)						12:15	
Médaille de bronze (gratuit)							Available
Croix de bronze (gratuit)							Available
Premiers soins - général (gratuit)					Available		
Sauveteur national	x	x	x	x	x	x	x
Moniteur en natation (gratuit)				Available	Available		
Aquaforme (55 min - 133$)	10:00 | 18:30	11:30	11:30 | 17:00 (post/ prénatal)	9:30	12:10		
Adulte 1 (55 min - 180$)		17:15 | 18:15					
Adulte 2 (55 min - 180$)		19:15					
Adulte 3 (55 min - 180$)		19:05					
Adulte 4 (club de maitre) (55 min - 180$)					19:20		
Cours privé (30 min - 253$)		16:00 | 16:05	16:50 | 17:20 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00	16:05 | 16:35 | 17:05 | 17:10 | 17:45 | 18:15 | 18:45 | 19:10 | 19:40	16:05 | 16:35 | 17:05 | 18:15	9:35 | 10:10 | 10:40 | 10:45 | 11:15 | 11:20 | 11:50 | 12:05 | 12:25 | 12:35 | 13:00 | 13:10	9:35 | 10:10 | 10:40 | 10:45 | 11:10 | 12:00 | 12:30 | 12:35
Cours privé besoins particuliers (30 min - 262$)		Entre 16:00 et 20:30	Entre 16:00 et 20:30	Entre 16:00 et 20:30	18:15 | 18:45	Entre 9:30 et 14:00	Entre 9:30 et 14:00
Cours privé adulte (45 min - 274$)			Entre 16:30 et 20:30				

Programmation

BESOINS

Particuliers

Centre du Sablon

Descriptions

BESOINS *Particuliers*

BESOINS PARTICULIERS

Habiletés 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.

Habiletés de la vie (*Bilan avec éducateur obligatoire)
Habiletés 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)		De retour en Septembre 2025	$-
Habiletés sociales (5 -12 ans)		De retour en Septembre 2025	$-
Habiletés sociales (5 -12 ans)		De retour en Septembre 2025	$-
Habiletés de la vie (12-17 ans)		De retour en Septembre 2025	$-
Cours de natation privé – Besoins particuliers	Variés	Variés	$262

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