



AUTOMNE
14 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

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 2025-2026

AUTOMNE 2025

SESSION DE 14 SEMAINES - 8 SEPTEMBRE AU
14 DÉCEMBRE

25-26
AÔT

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

27
AÔT

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

HIVER 2026

SESSION DE 12 SEMAINES - 5 JANVIER AU 29 MARS

8-9
DÉC.

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

10
DÉC.

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





PICKLEBALL

Lundi au vendredi

8h à 12h30

60\$/bloc

SOCCER

jeudi 16h15 – 17h45

56\$

14 semaines

BASKETBALL

lundi et samedi
17h – 18h30

mardi
16h30 – 18h

112\$
14 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)

C'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.

Pilates Fitness (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 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'entraînement d'intervalle d'haute intensité pour développer et augmenter votre endurance cardiovasculaire. Notre instructeur propose des modifications pour répondre aux besoins individuels.

Pila-Yoga (Tous niveaux) **NOUVEAU!**

Il est une fusion dynamique du Pilates et du yoga, conçue pour développer la force, la souplesse et l'équilibre. Ce cours combine les mouvements conscients et l'engagement du centre du corps propres au Pilates avec le travail de respiration et la fluidité du yoga. Vous profiterez d'un entraînement complet du corps qui améliore la posture, la stabilité et la conscience corporelle. Des options de modification sont proposées pour s'adapter à votre rythme et à votre niveau.

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.

Aero-Tonus (tous niveaux) **NOUVEAU!**

Accompagné d'une musique entraînante, cet entraînement stimule l'endurance cardiovasculaire tout en ciblant les principaux groupes musculaires. Attendez-vous à un mélange de cardio dynamique, de renforcement au poids du corps et de travail avec du petit matériel pour des résultats optimaux. C'est idéal pour améliorer la coordination, brûler des calories et affiner la définition musculaire.



Descriptions

SABLON *Fit*

FIT EN MUSIQUE



Zumba (tous niveaux)

Il s'agit d'un entraînement cardio basé sur la danse, rythmé par de la musique latine et internationale. Il utilise l'entraînement par intervalles et une chorégraphie simple pour améliorer l'endurance, la coordination et brûler des calories. Aucune expérience en danse n'est nécessaire : il suffit de suivre le rythme et de bouger.

Zumba Fit Tone (tous niveaux)

Une séance de Zumba amusante, où des mouvements de danse rythmés sont combinés à l'utilisation de poids légers pour tonifier et sculpter votre corps.

Zumba-SculptX (tous niveaux)

NOUVEAU!

Combine 30 minutes de Zumba classique avec 30 minutes de renforcement ciblé. Contrairement à Zumba Fit Tone, où des poids légers sont utilisés tout au long de la séance, SculptX sépare le cardio et la musculation pour un engagement musculaire plus profond. Idéal pour celles et ceux qui souhaitent retrouver l'énergie de la danse et un travail de tonification structuré en une seule séance.

Step/Marche 0.5

NOUVEAU!

Il s'agit d'un entraînement de 30 minutes alternant, selon les jours, des formats step + renforcement ou marche + renforcement. Chaque séance combine un cardio à faible impact avec des exercices de musculation pour un entraînement complet et équilibré. Convient à tous les niveaux et parfait pour un coup de boost rapide et efficace.

Sky Kick

Kickboxing Léger pour Débutants et Intermédiaires

Apprenez les bases du kickboxing, y compris les coups de poing, les coups de pied et les mouvements défensifs. Ce cours accessible met l'accent sur la technique, la forme physique et le plaisir, sans la pression d'une intensité élevée. Parfait pour celles et ceux qui souhaitent se remettre en forme tout en découvrant les fondamentaux du kickboxing.

Groove Sticks

NOUVEAU!

Ce cours est une expérience énergisante qui combine musique rythmée et mouvements inspirés du tambour. Les participants utilisent des baguettes spéciales pour frapper, taper et bouger au rythme de morceaux dynamiques. Accessible à tous les niveaux, il offre une façon ludique et motivante de tonifier l'ensemble du corps et de brûler des calories.

L'entraînement fonctionnel

NOUVEAU!

Concentration sur des exercices qui reproduisent les mouvements quotidiens pour améliorer la force, l'équilibre et la souplesse générales. Cet entraînement sollicite plusieurs groupes musculaires en même temps, favorisant la coordination et la stabilité du centre du corps. Adapté à tous les niveaux, il permet de développer une force pratique pour les situations de la vie réelle.

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



Tae Bo

Il s'agit d'un entraînement cardio à haute énergie qui mêle des éléments d'arts martiaux et de boxe à des mouvements aérobiques. Il se concentre sur l'amélioration de la condition cardiovasculaire, de la force, de la coordination et de l'agilité grâce à des combinaisons puissantes et rythmées. Le cours inclut des coups de poing, des coups de pied et des exercices au poids du corps, le tout accompagné d'une musique entraînante, favorisant à la fois la concentration physique et mentale. C'est un entraînement complet efficace qui améliore également l'équilibre, l'endurance et le contrôle du centre du corps. Adapté à différents niveaux de forme physique, il propose des modifications pour s'ajuster à votre rythme et à vos capacités.

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.

H.I.I.T. **NOUVEAU!**

C'est un entraînement rapide qui alterne de courtes périodes d'activité intense avec des phases de repos ou de mouvements à faible intensité. Cette méthode est conçue pour améliorer la condition cardiovasculaire, brûler des calories et renforcer l'endurance musculaire en peu de temps. Les exercices peuvent inclure des mouvements au poids du corps, des exercices cardio ou des intervalles de renforcement. Ces cours sont très efficaces et adaptables, convenant à différents niveaux de forme physique avec des modifications possibles. Attendez-vous à une séance exigeante, axée sur les résultats, qui maintient votre rythme cardiaque élevé et votre énergie au maximum.

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

Neuro Stride **NOUVEAU!**

Cours de marche à faible impact utilisant des bâtons Urban Poling, spécialement conçu pour les personnes atteintes de troubles neurologiques tels que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson ou en phase post-AVC. Chaque séance se concentre sur le développement de l'endurance, de la coordination et de la confiance dans le mouvement. Ce cours est idéal pour les participants peu actifs souhaitant augmenter leur mobilité en toute sécurité dans un environnement bienveillant.

SABLON *Fit*

SABLON FIT

Zumba Midi	mercredi	12h	25\$
Zum/SculpX	dimanche	13h	25\$
Zumba Fit Tone	samedi	9h	25\$
Aero-Tonus	vendredi	19h	25\$
Zumba	mardi	19h	25\$
Taebo Midi	jeudi	12h	25\$
Taebo Soirée	mardi	19h	25\$
Défi Abdo	mardi	18h15	25\$
Aero-Tonus	mercredi	12h	25\$
Groove Sticks	vendredi	19h	150\$
Neuro Stride	mercredi	14h	25\$
Mobilité	dimanche	10h	50\$
Étirement +	jeudi	19h	50\$
H.I.I.T AM	lun/mer/ ven	6h45	50\$
H.I.I.T PM	lun/mer/ ven	6h45	50\$
Héro Cardio	mercredi	18h15	50\$
Myofascia	vendredi	9h30	50\$
Santé Pulmonaire Groupe A/B	dimanche/ jeudi	13h	50\$
Zoom Santé Pulmonaire	mercredi	12h	50\$
Cardio Muscu Adapté	jeudi	14h	50\$
Muscu-Mobilité Réduite	mardi	11h	50\$
Boxe avec Parkinsons	mardi	14h30	50\$

Tai Chi	lundi	10h	150\$
Pila Yoga	lundi	19h	150\$
Baladi Débutant	jeudi	17h30	150\$
Baladi Intermédiaire	jeudi	18h30	150\$
Pilates Fit	samedi	10h	150\$
Yoga Tonus	samedi	9h	150\$
Entraînement Fonctionnel	dimanche	17h	150\$
H.I.I.T AM +	lun/mer/ ven	6h45	150\$
H.I.I.T PM +	lun/mer/ ven	19h45	150\$
Boxe Jr.	lundi	17h	170\$
Boxe Adulte	lundi	18h	170\$
Boxe Jr.	mercredi	17h	170\$
Boxe Adulte	mercredi	18h	170\$
Teen Titans	vendredi	18h	170\$
Intro Ado à la Musculation	vendredi	19h	170\$
Aquatheraphy	Friday	13h15	170\$
Boxe (2x par semaine)	lun/mer	17h/ 18h	320\$
Step/Marche	mardi	18h	gratuit

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

Programmation

CULTURELLE



Descriptions

CULTURELLE

CULTUREL



Espagnol pour voyager – 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 débiter 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.

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 (jeunes) **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 développent leur musicalité et coordination.

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!

Descriptions

CULTURELLE

CULTUREL



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 peinture

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!

Aide aux devoirs

NOUVEAU!

Ce cours s'adresse aux jeunes de première jusqu'à sixième année. Ils pourront venir faire leurs devoirs au Centre avec la supervision d'une animatrice qui pourra les aider avec leurs questions.

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. Encadré par une instructrice passionnée, ce cours permet aux jeunes de développer leur sens du rythme, leur coordination et leur confiance en eux, tout en s'amusant sur des musiques entraînantes!

Atelier de cuisine

Cet atelier permet aux jeunes cuistots de découvrir le plaisir de cuisiner tout en développant leurs compétences culinaires de base. À travers des recettes simples et amusantes, les enfants apprendront à manipuler différents ingrédients, à suivre des étapes de préparation et à découvrir de nouvelles saveurs. Le tout dans une ambiance ludique et sécuritaire, sous la supervision d'une animatrice passionnée.

Cours de dessin

Conçu pour les jeunes de 5 à 10 ans, ce cours leur permet d'explorer leur créativité tout en développant leurs compétences artistiques. Accompagnés par l'animateur ou l'animatrice, les enfants apprendront différentes techniques de dessin à travers des exercices pratiques et des projets ludiques.

Cours d'échec – Débutant

NOUVEAU!

À travers des activités simples et ludiques, les participants apprendront les règles de base, le déplacement des pièces et les premières stratégies pour débiter une partie. Encadrés par un animateur passionné, ils développeront leur concentration, leur logique et leur esprit stratégique dans un environnement amusant et stimulant.

Programmation

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

Gymnastique au sol (3-4 ans)	vendredi	16h30	195\$
Gymnastique au sol (5-7 ans)	vendredi	17h40	195\$
Gymnastique au sol (8-9 ans)	vendredi	18h50	195\$
Ballet-claquette (3-5 ans)	dimanche	9h	221\$
Ballet-claquette (7-10 ans)	dimanche	10h	221\$
Ballet-claquette (10-15 ans) (90 mins)	dimanche	11h	252\$
Ballet-claquette (3-5 ans) à l'année	dimanche	9h	565\$
Ballet-claquette (7-10 ans) à l'année	dimanche	10h	565\$
Ballet-claquette (10-15 ans) (90 mins) à l'année	dimanche	11h	648\$
Danse contemporaine (4-6 ans) 1 session	jeudi	17h45	221\$
Danse contemporaine (7-10 ans) 1 session	jeudi	18h45	221\$
Danse contemporaine (11-14 ans) 1 session	jeudi	19h45	252\$
Danse contemporaine (4-6 ans) à l'année	jeudi	17h45	565\$
Danse contemporaine (7-10 ans) à l'année	jeudi	18h45	565\$
Danse contemporaine (11-14 ans) à l'année	jeudi	19h45	648\$
Danse Hip-hop (3-5 ans)	samedi	11h	215\$
Danse Hip-hop (6-9 ans)	samedi	12h	215\$
Danse Hip-hop (10-14 ans)	samedi	13h	215\$
Piano (privé) 30 mins	lundi ou mercredi	16h - 20h	392\$
Piano (privé) 45 mins	lundi ou mercredi	16h - 20h	546\$
Cours d'échec - débutant (6-12 ans)	dimanche	9h	114\$
Aide aux devoirs (6-12 ans)	mercredi	16h30-20h25	189\$

Yoga maman-bébé	mercredi	10h	160\$
Danse Jazz-tap (adultes)	dimanche	14h00	105\$
Anglais débutant (4-6 ans)	mardi	18h30	189\$
Anglais débutant (7-10 ans)	mardi	19h40	189\$
Danse sociale (18+)	mardi	11h	105\$
Danse en ligne (18+)	mardi	10h	105\$
Peinture (5-7 ans)	dimanche	10h	204\$
Peinture (8-10 ans)	dimanche	11h	204\$
Peinture (11-14 ans)	dimanche	12h	204\$
Dessin (5-7 ans)	samedi	9h	204\$
Dessin (8-10 ans)	samedi	10h	204\$
Dessin (11-14 ans)	samedi	11h	204\$
Yoga et étirement (10-14 ans)	lundi	18h	189\$
Espagnol pour voyage (90 minutes) - Adultes	jeudi	18h45	204\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 12 - 18 mois	dimanche	9h30	204\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 18 mos - 2.5 ans	dimanche	10h30	204\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 2.5 - 4 ans	dimanche	11h30	204\$
Mini-Einstein (18-24 mois)	lundi	9h30	299\$
Mini-Picasso (24-30 mois)	vendredi	9h30	332\$
Atelier de cuisine (5-7 ans)	mardi	18h30	210\$
Atelier de cuisine (8-10 ans)	mardi	19h45	210\$
Gardien-Averti (Croix Rouge)	12 oct	9h-17h	150\$
Peinture Acrylique (adultes)	dimanche	13h	135\$
Peinture aquarelle (adultes)	dimanche	14h15	135\$

La description complète des cours de trouve en page 11 et 12.

Programmation

SPORTIVE



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.

Multijeux **NOUVEAU!**

Lors de cette activité, on ressort les jeux qui ont marqué notre jeunesse pour une session pleine d'énergie, de bonne humeur et d'un brin de compétition.

Au programme :

Ballon chasseur, Ballon planète, Ballon quille
Police/voleur, Tag glace (pingouin), Pousse-attrape
Sentinelle,
Pigeon perché, Poule, renard, vipère et bien d'autres encore !

SPORTIVE

SPORTIF

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x/sem.)	mardi & jeudi	18h & 18h30	247\$
Aikido Zone 3 à 5 ans (1x/sem.)	Samedi	16h	168\$
Aikido 6-99 ans	mardi ou samedi	19h ou 17h	280\$
Aikido 6-99 ans avancé	jeudi	19h30	280\$
Aikido 6-99 ans (2x/sem.)	mardi et samedi	19h & 17h	420\$
Volleyball 9-14 ans niv 1	samedi	13h15	226\$
Volleyball 9-14 ans niv 2	samedi	14h15	226\$
Volleyball 15 ans +	samedi	15h15	226\$
Basketball 4-5 ans	Samedi	8h	226\$
Basketball 6-8 ans	samedi	9h	226\$
Basketball 9-10 ans	samedi	10h	226\$
Basketball 11-13 ans	samedi	11h	226\$
Basketball 4-5 ans	vendredi	17h	243\$
Basketball 6-8 ans	vendredi	18h	243\$
Basketball 9-10 ans	vendredi	19h	243\$
Basketball 11-13 ans	vendredi	20h	243\$

Soccer 4-5 ans (Parent/enfant)	dimanche	9h	208\$
Soccer 6-8 ans	Dimanche	10H	208\$
Soccer 6-8 ans	dimanche	11h	208\$
Soccer 9-13 ans	dimanche	12h	208\$
Soccer 14+	Dimanche	13h	208\$
Multisports 3-5 ans	mardi	17h	217\$
Multi-Jeux 6-10 ans	Samedi	12h15	202\$

La description complète des cours de trouve à la page 15.

Programmation

AQUA TIQUE



Descriptions

AQUATIQUE



NATATION ARTISTIQUE

Le cours de natation artistique propose une initiation aux mouvements gracieux et synchronisés dans l'eau, alliant danse et techniques de natation. Les participants développent leur coordination, leur souplesse et leur créativité tout en s'amusant dans un environnement aquatique.

niveau 1 (7-10 ans)	Mercredi 17h35	280\$	
Niveau 1 (11-14 ans)	Mercredi 18h25	280\$	
Niveau 2 (9-14 ans)	Mercredi 19h15	280\$	NOUVEAU!

AQUAJOGGING **NOUVEAU!**

L'aquajogging est une activité aquatique pratiquée en eau profonde à l'aide d'une ceinture ou d'un gilet de flottaison. Elle consiste à reproduire le mouvement de la course à pied sans toucher le fond, en mobilisant les jambes et les bras. La résistance naturelle de l'eau permet de travailler efficacement le cardio et la musculature, tout en réduisant l'impact sur les articulations. Jeudi: 9h00 à 9h55

AQUAFORME PRÉNATAL **NOUVEAU!**

Nos séances d'aquaforme prénatal combinent exercices aérobiques et mouvements énergisants pour améliorer votre force musculaire, soutenir votre cœur et vos poumons, et préparer votre corps à l'accouchement. Grâce à l'apesanteur de l'eau, vous profitez d'un entraînement complet, sécuritaire et sans impact, parfaitement adapté à votre rythme et à chaque étape de votre grossesse. Mardi: 17h45 à 18h40

COURS PRIVÉ (ADULTE ET ENFANT)

Les cours privés seront divisés en deux blocs distincts de 7 séances chacun :

- Bloc A : du 8 septembre au 27 octobre
- Bloc B : du 27 octobre au 15 décembre

L'inscription à un bloc donne accès uniquement aux cours de ce bloc. Il faut donc s'inscrire séparément pour participer aux deux blocs.

AQUABABY

Aquababy est un cours conçu pour favoriser le développement général de votre nouveau-né. Nous travaillons sur le renforcement musculaire et les étirements, en suivant les concepts de la massothérapie, de la kinésiologie, de la réflexologie et bien d'autres techniques. C'est un cours très dynamique et unique qui offre de nombreuses possibilités aux bébés et aux parents. C'est une activité merveilleuse qui vous permet de vous amuser et de tisser des liens avec votre bébé et de le socialiser avec d'autres personnes.

Session de 12 semaines

Débutant	mardi / vendredi 10h50 11h25	331\$
Intermédiaire	mardi / vendredi 10h15	331\$
Avancé & intermédiaire	mardi / vendredi 9h40	331\$

Programmation AQUATIQUE

COURS	LUNDI	MARDI	MER.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquababy (0-10 mois) (35 min - 331\$)		9h40 10h15 10h50 11h25			9h40 10h15 10h50 11h25		
Parent-enfant 2 (30 min - 206\$)						9h00	9h00
Parent-enfant 3 (30 min - 206\$)					18h30 (Peur de l'eau)	9h00	9h00
Précolaire 1 (30 min - 206\$)			17h40	17h15		10h40	9h30
Précolaire 2 (30 min - 206\$)				17h15		10h40	
Précolaire 3 (30 min - 206\$)			17h40	17h05		9h30	10h05
Précolaire 4 (30 min - 206\$)			18h15			9h30	10h05
Précolaire 5 (30 min - 206\$)			18h25	17h45		10h45	10h10
Nageur 1 (45min - 263\$)			18h50	18h40		11h50	10h45
Nageur 2 (45min - 263\$)			18h50	17h50		11h50	
Nageur 3 (45min - 263\$)			19h40	17h50		11h10	11h45 12h10
Nageur 4 (45min - 263\$)			19h40	18h45		11h10	12h20
Nageur 5 (55 min - 280\$)				19h30		12h40 13h00	
Nageur 6 (55 min - 280\$)				19h30		13h00	
Nageur 7 - Jeune sauv. Initié (55 min - 280\$)				19h30		12h40	
Nageur 8 - Jeune sauv. Averti (55 min - 280\$)						13h00	
Nageur 9 - Jeune sauv. Expert (55 min - 280\$)						13h00	

Programmation **AQUATIQUE**

COURS	LUNDI	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAMEDI	DIMANCHE
Aqua-ado 1 (55 min - 280\$)							12h35
Aqua-ado 2 (55 min - 280\$)					19h35		13h05
Aqua-ado 3 (55 min - 280\$)							13h05
Étoile de bronze (200\$)							
Médaille de bronze 							12h30
Croix de bronze 							12h15
Premiers soins - général 							8h00
Sauveteur national 					17h30		
Moniteur en natation 					17h45		
Aquaforme (55 min - 206\$)	10h 18h30	17h45 (prénatal)	10h	9:00 (aquajogging) 10h	12h15		
Adulte 1 (55 min - 280\$)		17h30 18h30			19h35		
Adulte 2 (55 min - 280\$)		19h30					
Adulte 3 (55 min - 280\$)		19h30					
Adulte 4 (club de maitre) (55 min - 280\$)					18h35		
Cours privé enfant (A et B) (30 min - 197\$)		16h20	16h35 17h00 17h05	16h35 16h40 17h05 17h15 17h40 18h10	16h20	9h35 10h05 10h40 11h15	9h35 10h40 11h15 11h35 11h45 12h05 12h35
Cours privé besoins particuliers (30 min - 407\$)					16h50 17h25 17h55 19h05		10h10 10h45 13h00
Cours privé adulte (A et B) (45 min - 214\$)			Entre 16h00 et 20h30				

Programmation

BESOINS

Particuliers



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.

Cours de natation privés – Besoins particuliers

Ces cours sont pour enfants à besoins particuliers (3 à 14 ans) offrent un accompagnement sur mesure, sécuritaire et bienveillant. Chaque séance commence par une évaluation de la condition physique et des habiletés aquatiques afin de définir des objectifs clairs et adaptés à l'enfant. L'entraîneur élabore ensuite un plan d'entraînement entièrement personnalisé, tenant compte des préférences, des capacités, des éventuelles blessures et des besoins spécifiques.

Multi-sports adaptés (5 – 12 ans)	Dimanche	13h30 ou 15h	\$385
Habiletés sociales (5 –12 ans)	Samedi	9h30, 11h10, 12h50, 14h30	\$515
Habiletés de la vie (12–17 ans)	Mercredi	17h25 ou 19h	\$485
Cours de natation privé – Besoins particuliers	Variés	Variés	\$407

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