



HIVER  
12 SEMAINES

2026

ICI, ON

BOUGE

POUR UNE COMMUNAUTÉ BIEN EN VIE!

#### Programmation

Fitness

Culturelle

Sportive

Aquatique

Besoins particuliers



INFO@CENTREDUSABLON.COM | WWW.CENTREDUSABLON.CA



# INFORMATIONS IMPORTANTES

## HORAIRE DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi  
6h30 à 22h

Samedi / Dimanche  
8h à 18h

## CALENDRIER ÉVÉNEMENTS

Fermeture pour les fêtes  
24-25-26 & 31 Déc. 2025  
Et 1er janvier 2026

Camp d'hiver  
22-23, 26 décembre  
29-30 déc. & 1 jan.

Camp de relâche  
2 au 6 mars 2026

Camp d'été  
25 juin au 22 août 2026

Fermeture pour Pâques  
5 avril 2026

Fermeture pour la St-Jean  
24 juin 2026

## INSCRIPTIONS 2026

### 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)

### PRINTEMPS 2026 SESSION DE 11 SEMAINES - 29 MARS AU 14 JUIN

16-17  
MARS

Préinscription dès 7h30

(Les participants inscrits à la session d'hiver peuvent s'inscrire)

18  
MARS

Inscription dès 7h30

(Nouveau membre • En personne seulement)

### ÉTÉ 2026

SESSION DE 9 SEMAINES - 25 JUIN AU 26 AOÛT

8-9  
JUIN

Préinscription dès 7h30

(Les participants inscrits à la session du printemps peuvent s'inscrire.)

10  
JUIN

Inscription dès 7h30

(Nouveau membre • En personne seulement)



# ACTIVITÉS LIBRES



## PICKLEBALL

Lundi au vendredi  
8h à 12h30  
50\$/bloc

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

## BASKETBALL

lundi,  
17h - 18h30  
jeudi  
16H15-17H45  
samedi  
16H30-17H50

96\$  
12 semaines

- ✓ Possibilité d'acheter un lot de 5 accès pour le basketball 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, 95\$/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 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](mailto: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

Le 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 électrique, 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 âgées 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



### Power Fitness Reset NOUVEAU!

C'est un entraînement complet et énergisant conçu pour reconstruire la force, améliorer l'endurance et réinitialiser la condition physique générale. Le cours combine des mouvements fonctionnels puissants avec des intervalles de renforcement contrôlé pour réveiller les muscles et améliorer la stabilité. Chaque séance met l'accent sur la bonne technique et des transitions conscientes afin d'aider les participants à se reconnecter à leur corps.

### 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 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.

### Pila-Yoga (Tous niveaux)

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)

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.

### Bougez et Tonifiez

C'est un entraînement dynamique pour tout le corps qui combine du cardio à faible impact avec des exercices de tonification ciblés pour renforcer les muscles et améliorer la mobilité. Chaque mouvement est contrôlé et intentionnel, mettant l'accent sur la posture, l'alignement et le renforcement du tronc. Le cours se déroule à un rythme énergisant mais accessible, adapté à tous les niveaux de forme physique. Les participants travaillent le conditionnement général du corps tout en améliorant endurance et équilibre. La séance se termine par des étirements doux pour favoriser la flexibilité et soutenir la récupération, vous laissant fort et revitalisé.



# 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)

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.

### Mix Forme NOUVEAU!

C'est un cours de mise en forme dynamique et multidisciplinaire de 30 minutes qui combine cardio, renforcement musculaire, mobilité et équilibre. Chaque séance est différente, alternant des styles variés comme le Tabata, le Step ou d'autres approches, pour offrir un entraînement complet et toujours renouvelé. Le cours convient à tous les niveaux, avec des options pour ajuster l'intensité selon les besoins individuels. Les participants améliorent leur endurance, leur tonus musculaire et leur condition physique fonctionnelle.

### 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.

### Kickboxing et autodéfense NOUVEAU!

C'est un cours qui combine des techniques de frappe, travail cardiovasculaire et notions pratiques pour se protéger efficacement. Les participants y développent force, agilité et confiance en soi. C'est un entraînement complet, accessible à tous, qui renforce autant le corps que la vigilance.

## Core Postnatal NOUVEAU!

Il est un cours doux et réparateur conçu pour aider les nouvelles mamans à reconstruire en toute sécurité la force de leur sangle abdominale après l'accouchement. La séance se concentre sur l'activation profonde des abdominaux, la récupération du plancher pelvien et des exercices de stabilité adaptés aux besoins postnataux. Les mouvements sont lents, contrôlés et conscients pour favoriser la guérison et prévenir les tensions. Le Core Post Natal offre un environnement bienveillant où les participantes peuvent retrouver confiance, force et stabilité fonctionnelle dans leurs mouvements quotidiens.

## Bootcamp NOUVEAU!

C'est un entraînement intensif en groupe qui combine exercices cardio, renforcement musculaire et défis fonctionnels. Chaque séance alterne entre mouvements rapides, circuits variés et exercices au poids du corps pour solliciter l'ensemble du corps. Le cours est conçu pour améliorer l'endurance, la force, la puissance et la discipline personnelle. Accessible à différents niveaux, il propose des options pour ajuster l'intensité selon les capacités de chacun. L'ambiance dynamique et collective pousse chaque participant à se dépasser tout en s'amusant.

## 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



### Corps En Feu NOUVEAU!

Un entraînement cardio à haute énergie combinant arts martiaux, boxe et mouvements aérobiques. Il améliore la condition cardiovasculaire, la force, la coordination et l'agilité grâce à des coups de poing, coups de pied et exercices au poids du corps. Adapté à tous les niveaux, il développe aussi l'équilibre, l'endurance et le contrôle du centre du corps.

### Boxe (tous niveaux)

Un cours dynamique mêlant techniques de boxe et entraînement complet du corps. Il renforce la force, l'agilité et l'endurance tout en travaillant les coups de poing, le jeu de jambes et la condition cardiovasculaire. C'est un excellent moyen de libérer le stress, tonifier le corps et gagner en confiance.

### H.I.I.T.

Entraînement intense alternant périodes courtes d'effort maximal et phases de récupération. Il brûle des calories, renforce l'endurance musculaire et améliore la condition cardiovasculaire rapidement. Adapté à tous les niveaux, il maintient le rythme cardiaque élevé et maximise l'énergie.

### La Muay Thaï NOUVEAU!

Aussi appelée boxe thaïlandaise, est un art martial complet utilisant les poings, les pieds, les genoux et les coude. Souvent surnommé « l'art des huit membres », il développe la force, l'endurance et la discipline mentale. C'est une pratique dynamique qui améliore la condition physique tout en enseignant la maîtrise de soi et la confiance.



### 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 à leurs propres rythmes.

### Cardio-Musculation 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.

### ReActive (Musculation Aînée) NOUVEAU!

Il est un cours doux de renforcement musculaire conçu pour aider les adultes plus âgés à améliorer leur mobilité, leur équilibre et leur vitalité générale. Les exercices combinent une légère résistance avec des mouvements contrôlés et réactifs qui stimulent à la fois les muscles et la coordination. Chaque séance met l'accent sur des techniques sûres et accessibles, adaptées aux capacités de chacun. Les participants gagnent en confiance en développant leur force, leur stabilité et des mouvements fonctionnels utiles au quotidien. Le cours offre un environnement encourageant qui favorise un vieillissement en bonne santé et un bien-être durable.

## COURS ADAPTÉS

### L'Aquathérapie

C'est une approche douce qui utilise les propriétés de l'eau pour améliorer la mobilité, la force et la rééducation musculaire. Elle réduit la pression sur les articulations tout en permettant un travail efficace grâce à la résistance naturelle de l'eau. Ce type de thérapie est idéal pour soulager les douleurs, prévenir les blessures et favoriser la récupération. Les exercices peuvent inclure la marche, les étirements et le renforcement musculaire adaptés à chaque participant.

Accessible à tous les niveaux, l'Aquathérapie combine bien-être, sécurité et efficacité pour une remise en forme complète.

# Programmation

# SABLON Fit

## SABLON FIT

Zumba Midi	mercredi	12h	35\$
Zumba SculpX	samedi	9h	35\$
Bougez et Tonifier	dimanche	13h	35\$
Aero-Tonus	lundi	19h	35\$
Zumba	mardi	19h	35\$
Power Fitness Reset	jeudi	12h	35\$
Corps En Feu	mercredi	19h	35\$
Défi Abdo	mardi	18h30	35\$
Tonus En Douceur	mercredi	11h	35\$
Mix Forme (1/2 heure)	vendredi	19h	35\$
Yoga Tonus	samedi	11h	35\$
Sky Kick Midi	lun/mardi	12h	35\$
Sky Kick Soirée	jeudi	18h	35\$
Zumba Fit Tone	samedi	9h	35\$
H.I.I.T AM	lundi	6h45	50\$
H.I.I.T PM	lundi	19h45	50\$
Aquathérapie	vendredi	13h15	50\$
Santé Pulmonaire	dimanche	13h	50\$
Zoom Santé Pulmonaire	mardi	13h	50\$
Cardio Muscu Adapté	jeudi	11h/13h	50\$
Étirement +	jeudi	19h	50\$
Héro Cardio	mercredi	18h15	50\$

Bootcamp	samedi	9h30	50\$
Pila Yoga	lundi	19h	50\$
Muscu-Mobilité Réduite	mardi	11h	50\$
Boxe avec Parkinsons	mar/jeu	13h/ 14h30	50\$
Mobilité	dimanche	10h	50\$
ReActive (Muscu Ainé)	mercredi	13h	50\$
Tai Chi	lundi	10h	150\$
Baladi Débutant	jeudi	18h30	125\$
Baladi Intermediaire	jeudi	19h30	125\$
Core Postnatal	vendredi	10h	150\$
Pilates Fit	samedi	12h	150\$
Kick Boxing et Auto Defense	samedi	10h	150\$
Muay Thai 8 à 12 ans	samedi	14h	150\$
Muay Thai 13 et +	samedi	15h	150\$
Boxe Jr.	lundi	18h	170\$
Boxe Adulte	lundi	19h	170\$
Teen Titans	vendredi	17h	170\$
Intro Ado à la Musculation	vendredi	18h	170\$

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

Programmation

# CULTURELLE

---



# Descriptions CULTURELLE

## CULTUREL



### Espagnol – Débutant (90 mins) (ADULTES) NOUVEAU!

Vous apprendrez les bases : prononciation, grammaire, vocabulaire du quotidien et conversation simple. Méthode interactive, ambiance conviviale et rythme personnalisé. Parfait pour voyager, échanger au quotidien ou débuter l'apprentissage en toute confiance. Aucun prérequis.

### Italien – Débutant (90 minutes) (ADULTES) NOUVEAU!

Les participants pratiquent les salutations de base et de simples phrases de présentation. En binôme, ils s'exercent à se présenter et à poser des questions personnelles simples. À la fin, chacun peut saluer quelqu'un et échanger des informations de base en italien.

### Cours d'anglais

Destiné aux enfants de 3 à 10 ans, ce cours leur permet de pratiquer l'anglais dans un environnement ludique et enrichissant. Les enfants apprennent grâce à des jeux, des chansons et des activités interactives.

### Cours privés de piano

Pour les 5 ans et plus, les cours de piano proposent une méthode simple et efficace pour apprendre ou améliorer sa technique, avec notions de théorie enseignées par un spécialiste du Conservatoire McGill.

### Ballet–Claquette

Pour les enfants de 3 à 15 ans, ce cours de ballet–claquette offre une expérience riche et stimulante. Certifiée par la British Dance Association, notre enseignante crée un cadre où les jeunes danseurs développent coordination, musicalité et confiance.

### Danse contemporaine

Pour les enfants de 4 à 14 ans, ce cours propose une expérience unique à travers le mouvement. Certifiée par la British Dance Association, notre enseignante aide les jeunes danseurs à développer leur musicalité et leur coordination.

### Danse hip-hop

Pour les enfants de 4 à 14 ans, ce cours de hip-hop offre une expérience dynamique et énergique inspirée de la danse urbaine. Guidés par une enseignante passionnée, les jeunes développent leur sens du rythme et leur coordination.

### Échecs (débutant) NOUVEAU!

Apprenez les notions essentielles : développement des pièces, contrôle du centre, ouvertures simples et tactiques de base. Les leçons mettent l'accent sur une base théorique solide avec des parties guidées et analysées.

### Gymnastique

Conçu pour les enfants de 3 à 9 ans, ce cours offre un milieu sécuritaire pour développer la coordination, la souplesse et l'équilibre. C'est le programme idéal pour initier les jeunes à la gymnastique à l'aide de la poutre, de la barre et des tapis.

### Pirouette et Cabriole (Cours parent-enfant)

Pour les enfants de 18 mois à 5 ans, ce cours favorise le développement moteur dans un cadre amusant pour les parents et les enfants. Le programme encourage une croissance motrice saine grâce à des activités ludiques et stimulantes.

### Cours de gardiennage (Croix-Rouge)

Certification de la Croix-Rouge. Encadrés par un instructeur certifié, les participants développent autonomie, connaissances en sécurité, techniques de soins appropriées et notions de base pour faire face aux situations d'urgence.

### Dessin

Pour les jeunes de 6 à 14 ans, cet atelier présente les bases du dessin. Les participants explorent l'ombre, les proportions, la perspective et la mise en page, tout en exprimant leur créativité à travers divers projets amusants. Une belle façon de soutenir la motricité fine, l'observation et la confiance artistique.

### Peinture

Pour les enfants de 5 à 14 ans, ce cours invite à découvrir différentes techniques de peinture. À travers des projets variés, les jeunes apprennent à utiliser les couleurs, les pinceaux et divers matériaux pour créer librement. Aucune expérience requise — seulement l'envie de peindre!

### Mini-Einstein (Cours parent-enfant)

Pensé pour les enfants de 18 à 24 mois, ce cours offre une douce initiation aux milieux de garde et à la prématernelle. Avec un instructeur expérimenté, parents et enfants profitent d'activités amusantes, interactives et engageantes!

### Mini-Picasso (Cours parent-enfant)

Destiné aux enfants de 24 à 30 mois, ce cours fait suite à Mini-Einstein. Les enfants découvrent de nouveaux concepts grâce à des activités ludiques et enrichissantes. Ce programme est fortement recommandé pour préparer la prématernelle!

### Atelier de cuisine

Permet aux jeunes chefs de découvrir le plaisir de cuisiner tout en développant des bases culinaires. Les enfants apprennent à manipuler différents ingrédients, suivre des étapes simples et goûter de nouvelles saveurs dans un cadre amusant et sécuritaire.

### Aide aux devoirs NOUVEAU!

Ce cours s'adresse aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année. Ils peuvent venir au Centre pour faire leurs devoirs sous la supervision d'un instructeur prêt à répondre à leurs questions.

# Programmation

# SABLON *Culturel*

## CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

Gymnastique (3 – 4 ans)	vendredi	16h30	168 \$
Gymnastique (5 – 7 ans)	vendredi	17h40	168 \$
Gymnastique (8 – 9 ans)	vendredi	18h50	168 \$
Ballet-claquette (3 – 6 ans)	dimanche	9 h	189 \$
Ballet-claquette (7 – 10 ans)	dimanche	10 h	189 \$
Ballet-claquette (10–15 ans) 90 min	dimanche	11h	216 \$
Danse contemporaine (4 – 6 ans)	jeudi	17h45	189 \$
Danse contemporaine (7 – 10 ans)	jeudi	18h45	189 \$
Danse contemporaine (11 – 14 ans) 90 min	jeudi	19h45	216 \$
Hip-hop (3 – 5 ans)	samedi	11h	180 \$
Hip-hop (6 – 9 ans)	samedi	12h	180 \$
Hip-hop (10 – 14 ans)	samedi	13h	180 \$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) de 12 – 18 mois	dimanche	9h30	175 \$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 18 – 30 mois	dimanche	10h30	175 \$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 2,5 – 4 ans	dimanche	11h30	175 \$
Aide aux devoirs	jeudi	17h30	168 \$
Gardien averti (Croix-Rouge)	25 janvier	9h – 17h	150 \$
Échec – débutant (6 – 12 ans)	samedi	9h	144 \$
The Spot – Club d'ados	vendredi	17h – 21h	188 \$

Anglais – débutant (4 – 6 ans)	mercredi	18h30	168 \$
Anglais – débutant (7 – 10 ans)	mercredi	19h30	168 \$
Peinture (5 – 7 ans)	dimanche	10h	175 \$
Peinture (8 – 10 ans)	dimanche	11h	175 \$
Peinture (11 – 14 ans)	dimanche	12h	175 \$
Dessin (5 – 7 ans)	samedi	9h	175 \$
Dessin (8 – 10 ans)	samedi	10h	175 \$
Dessin (11 – 14 ans)	samedi	11h	175 \$
Mini Einstein (18 – 24 mois)	Lundi	9h30	253 \$
Mini Picasso (24 – 30 mois)	Vendredi	9h30	253 \$
Atelier de cuisine (5 – 7 ans)	jeudi	18h	188 \$
Atelier de cuisine (8 – 10 ans)	jeudi	19h30	188\$
Piano (privé) 30 min	Lun.ou merc.	16h – 20h	336 \$
Piano (privé) 45 min	Lun.ou merc.	16h – 20h	468 \$
Espagnol – Débutants (90 min) – ADULTES	samedi	9h00	188 \$
Peinture à l'aquarelle (90 mins) – ADULTES	dimanche	13h00	160 \$
Dessin à la pastel (90 mins) – ADULTES	dimanche	14h45	160 \$
Italien – Débutants (90 mins) – ADULTES	samedi	10h45	175 \$
Cours de premiers soins général (16h)	16,23 février	8h-16h	85\$

La description complète des cours de trouve en page 11.

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 !

### Sabre laser NOUVEAU!

Envie de maîtriser ton sabre, d'améliorer tes mouvements et d'apprendre de vraies techniques de combat ? Nos cours de sabre laser sont faits pour toi !

Que tu sois totalement débutant ou déjà familier avec l'univers, viens découvrir les bases, les postures et les enchaînements qui feront de toi un combattant agile et précis.

### Capoeira NOUVEAU!

Envie de bouger, de gagner en souplesse et de maîtriser de nouvelles techniques ? Nos cours de capoeira sont faits pour toi !

Que tu sois débutant ou déjà un peu expérimenté, viens découvrir les mouvements, les esquives et les enchaînements qui font de la capoeira un art à la fois sportif et artistique.

### 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.

### Pickleball NOUVEAU!

Envie d'améliorer tes coups, ta rapidité et ta stratégie sur le terrain ? Nos cours de pickleball sont faits pour toi !

Que tu sois débutant ou déjà un peu plus expérimenté, viens apprendre les bases, les techniques de frappe et les astuces pour devenir un joueur plus précis et plus performant.

# Programmation

# SPORTIVE

## SPORTIF

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x/sem.)	mardi& jeudi	18h& 18h30	212\$
Aikido Zone 3 à 5 ans (1x/sem.)	Samedi	16h	144\$
Aikido 6-99 ans	mardi ou samedi	19h ou 17h	240\$
Aikido 6-99 ans	jeudi	19h30	240\$
Aikido 6-99 ans (2x/sem.)	mardi et samedi	19h & 17h	360\$
Volleyball 9-14 ans niv 1	samedi	13h15	208\$
Volleyball 9-14 ans niv 2	samedi	14h15	208\$
Volleyball 15 ans +	samedi	15h15	208\$
Basketball 4-5 ans	Samedi	8h	208\$
Basketball 6-8 ans	samedi	9h	208\$
Basketball 9-10 ans	samedi	10h	208\$
Basketball 11-13 ans	samedi	11h	208\$
Basketball 4-5 ans	vendredi	17h	208\$
Basketball 6-8 ans	vendredi	18h	208\$
Basketball 9-10 ans	vendredi	19h	208\$
Basketball 11-13 ans	vendredi	20h	208\$

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	180\$
Multisports 3-5 ans	Samedi	15H15	180\$
Multisports 3-5 ans (2x/sem.)	Mardi&Samedi	17H/15H15	252\$
Multisports 6-10 ans	Samedi	12H15	180\$
Sabre laser	Mercredi	20H15	240\$
Capoera	Lundi	20H15	240\$
Pickleball débutant	Vendredi	11H10	100\$
Pickleball avancer	Vendredi	12H15	100\$

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

Programmation

# AQUATIQUE



## Descriptions

# AQUATIQUE



### NATATION ARTISTIQUE NOUVEAU!

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	186\$
Niveau 1 (11-14 ans)	Mercredi 18h25	186\$
Niveau 2 (9-14 ans)	Mercredi 19h15	186\$

### 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

### 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 9 semaines

Débutant	mardi / vendredi 10h40   11h10	249\$
Intermédiaire	mardi / vendredi 10h10	249\$
Avancé & intermédiaire	mardi / vendredi 9h40	249\$

### PERFECTIONNEMENT DE NAGE NOUVEAU!

Cette activité s'adresse aux jeunes de 9 à 16 ans qui souhaitent améliorer leurs habiletés en natation afin de réussir l'évaluation de nage pour la médaille ou relever plus facilement les défis physiques du cours de sauvetage (comme le 400 m). Offert à un niveau plus avancé qu'un Aqua-Ado 3, ce programme met l'accent sur l'endurance, la technique et la confiance dans l'eau, tout en proposant un encadrement motivant et adapté au rythme de chacun.

# Programmation AQUATIQUE

Cours	LUNDI	MARDI	MER.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquababy (0-10 mois) (30 min - 249\$ - 9 sem)		9h40   10h10   10h40   11h10			9h40   10h10   10h40   11h10		
Parent-enfant 2 (30 min - 155\$)						9h00	9h00
Parent-enfant 3 (30 min - 155\$)					18h30 (Peur de l'eau)	9h00	9h00
Préscolaire 1 (30 min - 155\$)					17h55	9h35	9h30   10h45
Préscolaire 2 (30 min - 155\$)			17h40	17h15		10h10	9h35
Préscolaire 3 (30 min - 155\$)			18h15	17h15		9h35   10h40	9h30   10h10
Préscolaire 4 (30 min - 155\$)			17h40	17h15		10h10	10h05
Préscolaire 5 (30 min - 155\$)			18h15			9h35	10h10
Nageur 1 (45min - 197\$)			18h50	17h50		10h45	10h45   11h45
Nageur 2 (45min - 197\$)			18h50	18h40		11h15	11h10   12h20
Nageur 3 (45min - 197\$)			19h40	17h50   18h40		10h45   11h15	11h20   11h45
Nageur 4 (45min - 197\$)			19h40	17h50   18h40		12h05   12h20	12h10
Nageur 5 (55 min - 210\$)				19h30		11h35   12h05	
Nageur 6 (55 min - 210\$)				19h30		13h05	14h05
Nageur 7 - Jeune sauv. Initié (55 min - 210\$)				19h30		13h05	
Nageur 8 - Jeune sauv. Averti (55 min - 210\$)						13h05	
Nageur 9 - Jeune sauv. Expert (55 min - 210\$)							14h05

# Programmation AQUATIQUE

Cours	LUNDI	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aqua-ado 1</b> (55 min – 210\$)					19h35		12h35
<b>Aqua-ado 2</b> (55 min – 210\$)					19h35		13h05
<b>Aqua-ado 3</b> (55 min – 210\$)					18h35		13h05
<b>Aquaforme</b> (55 min – 186\$)	10h		10h	9h   10h	12h15		
<b>Aquaforme prénatal</b> (55 min - 186\$)		17h25					
<b>Perfectionnement de nage</b> (55 min – 210\$)					18h35		
<b>Adulte 1</b> (55 min – 210\$)		17h30   18h30					
<b>Adulte 2</b> (55 min – 210\$)		19h30					
<b>Adulte 3</b> (55 min – 210\$)		19h30					
<b>Cours privé enfant</b> (30 min – 295\$)		16h05   16h20	16h35   17h05		16h20   19h05	9h35   10h05   10h10   10h40   10h45   11h15   11h35   11h45   12h05   13h05	9h35   10h10   10h05   10h35   10h40   10h45   11h10   11h35   11h45   12h05   12h35
<b>Cours privé besoins particuliers</b> (30 min – 300\$)	17h05   17h40   18h20   18h55   19h30				16h50   17h25   17h55		
<b>Cours privé adulte</b> (45 min – 320\$)			Entre 16h00 et 20h30				

# Programmation FORMATION AQUATIQUE



## Moniteur en Natation

Vendredi 17h30 à 21h45  
du 9 janv. au 27 fév.  
\*3 jours de stage entre le 21 fév et le  
29 mars selon disponibilité du candidat  
0\$ Subventionné

Préalables : Croix de bronze et 15 ans

## Croix de Bronze

Formule Régulière  
Dimanche 13h à 17h  
du 22 fév. au 29 mars  
0\$ Subventionné

Préalable : Médaille de bronze

## Sauveteur National

Vendredi 17h30 à 22h  
du 9 janv. au 27 mars  
0\$ Subventionné

Préalables : Croix de bronze,  
Premiers soins général et 15 ans

## Premiers Soins - Général

20-21 déc. 9h à 17h30  
0\$ Subventionné

## Formule Intensive

Dim 22 fév., 1 et 8 mars  
13h30 à 17h  
Lun 2, Jeu 5 et Ven 6 mars  
10h30 à 15h30  
0\$ Subventionné

Préalable : Médaille de bronze

## Médaille de Bronze

### Formule Régulière

Dimanche 13h30 à 17h  
du 4 janv. au 15 fév.  
0\$ Subventionné

Préalable : Test de nage  
et avoir 13 ans OU Étoile de bronze

### Formule Intensive

Dimanche 11h à 16h30  
Vendredi 18h à 21h  
4, 9, 11, 16 et 18 janv.  
0\$ Subventionné

Préalable : Test de nage  
et avoir 13 ans OU Étoile de bronze

1<sup>e</sup> étape pour devenir sauveteur(-se)



Pour s'inscrire, veuillez répondre au formulaire disponible via le code QR ci dessous



! Développe tes compétences en sauvetage!

## Nageur 7 – Jeune sauveteur Initié

Voir p.19

## Nageur 9 – Jeune sauveteur Expert

Voir p.19

## Nageur 10 – Étoile de Bronze

Dimanche 14h20 à 15h35  
du 25 janv. au 22 mars (Ø15 fév.)  
200\$

Préalable : Nageur 9

! Gardiens avertis!  
Voir p.12-13

## Nageur 8 – Jeune sauveteur Averti

Voir p.19

Programmation

# BESOINS

*Particuliers*

---



# Descriptions

# BESOINS Particuliers

## BESOINS PARTICULIERS



### Habiletés sociales\* (Évaluation obligatoire avant l'inscription)

Ce cours, pour les enfants (5 à 11 ans) ayant des besoins particuliers, 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 et bien plus encore.

### Habiletés de la vie\* (Évaluation obligatoire avant l'inscription)

*Habiletés de la vie* est une activité qui vise à développer des compétences sociales qui sont adaptées à leur réalité pour les adolescents âgés de 12 à 17 ans ayant des besoins particuliers.

### Sports adaptés\* (Évaluation obligatoire avant l'inscription)

Activité qui vise l'introduction à différents sports adaptés au niveau de fonctionnement des participants. Ceux-ci se verront aussi enseignés des notions dont le partage, le travail d'équipe et l'écoute de consignes.

### Samedi au Répit (Évaluation obligatoire avant l'inscription) NOUVEAU !

*Samedi au Répit* offre un moment de détente et de plaisir pour les adolescents et jeunes adultes (12-21 ans) ayant des besoins particuliers, dans un environnement sécuritaire et bienveillant. Plusieurs activités seront aux rendez-vous !

### Jeudi soir au Répit (Évaluation obligatoire avant l'inscription) NOUVEAU !

*Jeudi soir au Répit* offre un moment de détente et de plaisir pour les enfants (5-11 ans) ayant des besoins particuliers, dans un environnement sécuritaire et bienveillant. Plusieurs activités seront aux rendez-vous !

### Cours de natation privé - Besoins particuliers

Ces cours, pour enfants ayant des 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 pour définir des objectifs clairs et adaptés à l'enfant. L'entraîneur élaborera un plan d'entraînement personnalisé en tenant compte des capacités, des attentes et des besoins spécifiques de l'enfant.

### Habiletés de natation sans parent (Évaluation obligatoire) NOUVEAU !

*Habiletés de natation sans parent* est une belle opportunité pour les enfants (5-12 ans) qui souhaitent découvrir ou approfondir leurs habiletés aquatiques dans un environnement sécuritaire. Encadrés par une équipe spécialisée, les participants exploreront le milieu aquatique à travers des jeux, des exercices moteurs et des activités structurées qui favorisent la confiance, l'autonomie et le plaisir !

### Habiletés de natation parent-enfant NOUVEAU !

*Habiletés de natation parent-enfant* est une belle opportunité pour les enfants (5-12 ans) et parents de s'amuser ensemble ! Les enfants découvrent le plaisir de l'eau à leur rythme, développent leurs habiletés motrices aquatiques et gagnent en confiance. Les parents, de leur côté, développent des compétences en tant qu'accompagnateur aquatique.

Sports adaptés (5 – 11 ans)	Dimanche	13h30 ou 15h	330\$
Habiletés sociales (5 –11 ans)	Samedi	9h30, 11h10, 13h10 ou 15h	441\$
Habiletés de la vie (12-17 ans)	Mercredi	17h25 ou 19h	416\$
Samedi au Répit (12 – 21 ans) <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">NOUVEAU !</span>	Samedi	9h – 15h	660\$
Jeudi soir au Répit (5 – 11 ans) <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">NOUVEAU !</span>	Jeudi	17h – 20h	350\$
Cours de natation privé – Besoins particuliers	Lundi	Heures variées	360\$
Habiletés de natation sans parent <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">NOUVEAU !</span>	Lundi	17h30 – 18h10	300\$
Habiletés de natation parent-enfant <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 5px;">NOUVEAU !</span>	Lundi	18h25 – 19h05	300\$

\*Les plages horaires de certaines activités sont déterminées en tenant compte des besoins du jeune. Après l'évaluation obligatoire, l'équipe placera les jeunes dans les groupes selon leurs besoins.