



PRINTEMPS
11 SEMAINES

2026

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
6h30 à 22h

Samedi / Dimanche
8h à 18h

CALENDRIER ÉVÉNEMENTS

Camp de relâche
2 au 6 mars

Camp d'été
25 juin au 22 août

Fermé pour Pâques
5 avril

Fermé pour la St-Jean
24 juin

Fermé pour la Fête du travail
7 septembre

Congé des fêtes
Fermé :
24-25 & 31 Déc. 2026
Et 1er janvier 2027

INSCRIPTIONS 2026

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)

AUTOMNE 2026 SESSION DE 14 SEMAINES - 14 SEPT. AU 20 DÉC.

24-25
AOÛT

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

26
AOÛT

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





PICKLEBALL

Lundi au vendredi
8h30 à 12h30
70\$/bloc

BASKETBALL

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

88\$
11 semaines

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

✓ 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 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 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



Rythme Latin Libre

NOUVEAU!

Bouge au rythme des sons latins et laisse-toi emporter par la musique dans ce cours énergique et libre.

Chaque séance combine danse, cardio et expression corporelle pour améliorer ton endurance, ta coordination et ton plaisir de bouger.

Accessible à tous les niveaux, ce cours est parfait pour libérer ton énergie, te défouler et t'amuser tout en restant actif.

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.

Mobilité & Force (tous niveaux)

NOUVEAU!

Un cours dynamique conçu pour améliorer ta mobilité, renforcer tes muscles et stabiliser tes articulations.

À travers des exercices contrôlés et fonctionnels, tu développeras force, équilibre et amplitude de mouvement.

Idéal pour prévenir les blessures, améliorer la posture et bouger avec plus de puissance et de confiance au quotidien.

Défi Tonus & Abdos

NOUVEAU!

Un entraînement complet pour tonifier le corps et renforcer les abdominaux de manière efficace. Chaque séance combine exercices de renforcement musculaire, circuits dynamiques et défis ciblés pour sculpter ton corps. Accessible à tous les niveaux, ce cours booste la force, l'endurance et la confiance en soi tout en brûlant des calories.

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.

Entraînement Spartan

NOUVEAU!

Un entraînement intense qui combine force, endurance et agilité pour repousser tes limites.

Chaque séance alterne exercices fonctionnels, circuits cardio et défis de résistance pour un corps puissant et résistant.

Prépare-toi à te surpasser et à développer force, vitesse et mental de guerrier.

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.

Sky Kick Flow

C'est un cours fluide qui combine mobilité, étirements et renforcement doux pour tout le corps.

Chaque séance favorise la souplesse, l'équilibre et la coordination à travers des mouvements harmonieux et contrôlés.

Accessible à tous, ce cours aide à relâcher les tensions, améliorer la posture et se sentir léger et énergisé.



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

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.

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.

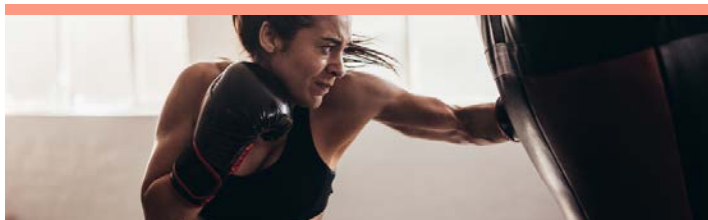
La Muay Thai (8 à 12 ans)

Aussi appelée boxe thaïlandaise, est un art martial complet utilisant les poings, les pieds, les genoux et les coudes. 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.

Descriptions

SABLON *Fit*

FIT PUMP



Corps En Feu

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.

Calisthénics **NOUVEAU!**

C'est un entraînement utilisant le poids du corps pour développer force, équilibre et mobilité. Chaque séance combine des mouvements fonctionnels comme les tractions, pompes, squats et planches. Ce type d'entraînement améliore la coordination, la posture et la puissance musculaire sans nécessiter de machines. Accessible à tous les niveaux, il peut être adapté pour progresser à ton rythme et repousser tes limites.

Détente Globale **NOUVEAU!**

La méditation guidée est une pratique de relaxation où un instructeur guide les participants à travers des techniques de respiration, de visualisation et de pleine conscience. Elle aide à calmer l'esprit, réduire le stress et améliorer la concentration. Accessible à tous, elle favorise un profond sentiment de détente, d'équilibre et de bien-être intérieur.

Renforcement Fonctionnel & Équilibre **NOUVEAU!**

est un entraînement complet axé sur le développement d'une force utile au quotidien, ainsi que sur la stabilité et l'équilibre. Il combine des exercices au poids du corps, des charges libres et des mouvements contrôlés afin d'améliorer la coordination et la posture. Ce cours aide à renforcer le corps pour les gestes de tous les jours tout en réduisant les risques de blessures. Accessible à tous les niveaux, il met l'accent sur la qualité d'exécution et le contrôle des mouvements.

Programmation

SABLON *Fit*

SABLON FIT

Zumba Midi	mercredi	12h	35\$
Zumba SculpX	samedi	13h	35\$
Bougez et Tonifier	dimanche	11h	35\$
Aero-Tonus	vendredi	19h	35\$
Zumba	mardi	19h	35\$
Rythm Latin Libre	mercredi	19h	35\$
Corps En Feu	mercredi	19h	35\$
Défi Tonus & Abdo	mardi	18h	35\$
Tonus En Douceur	mer/dim	11h/13h	35\$
Yoga Tonus (30min)	samedi	10h	35\$
Sky Kick Soirée	jeudi	19h15	35\$
Sky Kick Midi	lun/mardi	12h	35\$
Sky Kick Flow	vendredi	10h	35\$
Zumba Fit Tone	vendredi	12h	35\$
Renforce Fonctionnel & Équilibre (30min)	dimanche	10h	35\$
Entrainement Spartan	lundi	19h30	50\$
Entrainement Spartan	mercredi	19h30	50\$
Entrainement Spartan	samedi	14h	50\$
Mobilité & Force (30min)	jeudi	18h30	50\$

Boxe Jr.	lun/sam	18h/10h	125\$
Boxe Adulte	lun/sam	19h/11h	125\$
Baladi	jeudi	18h30	125\$
Pila Yoga	lundi	19h	125\$
Détente Globale	jeudi	12h	125\$
Pilates Fitness	samedi	11h	150\$
Tai Chi	lundi	9h30	150\$
Muay Thai 8 à 12 ans	samedi	10h	150\$
Teen Titans – Calisthenics	mercredi	18h	150\$
Calisthenics Adulte	mercredi	19h	150\$
Teen Titans	vendredi	17h	150\$
Ado Intro à la Musculation	vendredi	18h	150\$
Intro Ado à la Musculation	vendredi	18h	150\$

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

Programmation

SABLON

Fit Spécialisé



Descriptions

SABLON *Fit*

COURS ADAPTÉS



Musculation Mobilité Réduite

Guidé par un kinésiologue, ce cours propose des exercices de musculation du haut du corps réalisés sur chaise. Les participants sont encouragés à effectuer les mouvements à leur propre rythme.

Ce cours s'adresse aux personnes en situation de handicap moteur (maladies neuromusculaires), aux personnes ayant un surpoids important ou encore à celles temporairement limitées dans leurs mouvements (convalescence).

Santé Pulmonaire

Guidé par un kinésiologue, ce cours réhabilitatif propose des exercices de musculation du haut et du bas du corps réalisés sur chaise. Vous pratiquerez également des techniques de respiration tout au long de la séance afin de solliciter le cœur et d'améliorer votre capacité respiratoire. Des exercices cardiovasculaires seront aussi effectués, soit en position assise, debout ou en marchant. Les participants réalisent les activités à leur propre rythme. Ce cours s'adresse aux personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques, aux personnes en réadaptation respiratoire, aux aînés présentant un essoufflement à l'effort ainsi qu'aux personnes vivant avec des maladies chroniques associées.

Cardio-Muscu Adapté

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!

Ce cours s'adresse aux personnes en rééducation (Suite à une opération: hanche, genou, dos), AVC, après une blessure (fracture, rupture ligamentaire), personnes en situation de handicap moteur.

Boxe avec Parkinson

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

Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec la Maladie de Parkinson, personnes en phase précoce ou récemment diagnostiquées, personnes souhaitant améliorer (équilibre et posture, vitesse de réaction, coordination œil-main, force fonctionnelle, confiance en leurs mouvements)

10-WEEK SESSION – APRIL 6 TO JUNE 14N

L'Aquathérapie & Aquaforme Adapté **NOUVEAU!**

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, le cours combine bien-être, sécurité et efficacité pour une remise en forme complète.

Ce cours s'adresse aux personnes avec douleurs articulaires ou arthrose, personnes en rééducation, personnes avec troubles neurologiques, Personnes avec maladies respiratoires, perte d'équilibre, faiblesse musculaire ou peur de tomber.

Renforcement & Étirement Assise **NOUVEAU!**

Ce cours est conçu pour améliorer la force musculaire et la mobilité, tout en restant entièrement en position assise pour assurer confort et sécurité. La première moitié du cours est consacrée au renforcement musculaire (musculation). La seconde moitié est dédiée aux étirements doux et contrôlés afin d'améliorer la souplesse, réduire les tensions musculaires et favoriser la détente.

Ce cours s'adresse aux seniors, ou à tout adulte peu actif souhaitant renforcer et assouplir son corps de façon sécuritaire en position assise.

Chorale Pulmonaire **NOUVEAU!**

La Chorale Pulmonaire combine chant et exercices respiratoires pour améliorer le souffle, la capacité pulmonaire et la posture.

Le cours est prioritairement destiné aux personnes atteintes de MPOC et de fibrose pulmonaire. Les personnes souffrant de COVID longue peuvent également être admises sur demande spéciale.

Claquette sur chaise **NOUVEAU!**

C'est un cours rythmique et énergisant qui permet de découvrir le plaisir des claquettes en toute sécurité, en position assise. Les participants travaillent la coordination, le rythme et l'endurance des jambes à travers des enchaînements simples, le tout dans une ambiance motivante et conviviale.

Ce cours est idéal pour les adultes peu actifs, les seniors ou toute personne à mobilité réduite pour s'amuser sans impact sur les articulations.

SABLON *Fit*

ADAPTED CLASSES



Renforcement adapté aux douleurs chroniques

NOUVEAU!

Ce cours propose des exercices musculaires ciblés et progressifs visant à diminuer la douleur et améliorer la fonction au quotidien. Les mouvements sont contrôlés, à faible impact, et ajustés selon les capacités individuelles afin de respecter les limitations et prévenir les exacerbations. L'accent est mis sur la stabilité, la posture et le soutien des articulations pour favoriser une meilleure qualité de vie. Le rythme est sécuritaire, avec des options offertes pour permettre à chacun d'évoluer à son propre niveau.

Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec des douleurs chroniques, notamment celles atteintes d'Arthrose, de Fibromyalgie, de Sclérose en plaques, de Maladie de Parkinson, de Dystrophie musculaire ou d'autres conditions neuromusculaires affectant la force, l'équilibre et la mobilité.

Entraînement privé supervisé en groupe

NOUVEAU!

C'est un cours offert dans un environnement de gym motivant. Les séances utilisent une combinaison de machines et de poids libres pour développer la force et améliorer la condition physique. Chaque entraînement est structuré et chaque client suit son propre programme d'entraînement, conçu sur mesure selon son niveau et ses objectifs. L'entraîneur supervise la technique, offre des corrections et guide les participants tout au long de la séance. Idéal pour progresser de façon sécuritaire tout en profitant de la motivation du groupe.

Ce cours s'adresse aux aînés ou personne vivant avec une maladie chronique qui souhaitent renforcer leurs muscles, améliorer leur posture et stimuler leur vitalité. Les exercices proposés visent également à favoriser le maintien de l'autonomie, de l'équilibre et de la mobilité dans un environnement sécuritaire et adapté.

SABLON FIT

Aquathérapie *	vendredi	13h30	50\$
Santé Pulmonaire	mardi	14h30	50\$
Zoom Santé Pulmonaire	mercredi	11h	50\$
Santé Pulmonaire (Hommes)	mardi	15h15	50\$
Cardio Muscu Adapté	jeudi	11h/14h	50\$
Aquaforme Adapté	mardi	13h	50\$
Renforcement et Étirement Assis	jeudi	14h	50\$
Muscu-Mobilité Réduite	mardi	11h	50\$
Boxe avec Parkinsons	mar/jeu	14h/ 14h30	50\$
Entraînement privé supervisé en groupe *	dimanche	13h	50\$
Renforcement adapté aux douleurs chroniques	mar/sam	14h30/ 13h	50\$
Claquette sur chaise	mardi	10h30	50\$
Chorale Pulmonaire	vendredi	13h30	50\$

*Programme d'entraînement nécessaire

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 débiter 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.

K-POP **NOUVEAU!**

Conçu pour les 4 à 15 ans, ce programme initie les jeunes à la danse K-Pop dans un cadre structuré et dynamique. Encadrés par une instructrice, ils apprennent des chorégraphies adaptées à leur âge, développent coordination, rythme et confiance, tout en découvrant les bases du hip-hop et des styles urbains.

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!

Éveil Musical **NOUVEAU!**

Conçu pour les enfants et leurs parents, les cours d'éveil musical proposent des ateliers interactifs centrés sur l'exploration musicale et sonore. Grâce à des séances de groupe stimulantes offertes par Musik & Minis, les enfants découvrent les sons, développent leur coordination, renforcent leurs habiletés cognitives et soutiennent leur développement social et émotionnel.

Peinture aquarelle (90 minutes) – ADULTES

Cours d'aquarelle pour adultes débutants explorant les techniques de base, les mélanges de couleurs, le contrôle du pinceau et les lavis. Développez observation et créativité dans une ambiance détendue et progressive..

Cours de dessin (90 minutes) – ADULTES

Cours de dessin pour adultes débutants explorant le fusain, le pastel et les crayons de bois. Apprenez les bases : observation, proportions, ombres et textures, dans une ambiance créative, progressive et accessible.

Programmation

SABLON *Culturel*

CULTUREL & COMMUNAUTAIRE

Gymnastique (3 – 4 ans)	vendredi	16h30	165\$
Gymnastique (5 – 7 ans)	vendredi	17h40	165\$
Gymnastique (8 – 9 ans)	vendredi	18h50	165\$
Ballet-claquette (3 – 6 ans)	dimanche	9h05	158\$
Ballet-claquette (7 – 10 ans)	dimanche	10 h	158\$
Ballet-claquette (10-15 ans) 90 min	dimanche	11h	180\$
Danse contemporaine (4 – 6 ans)	mercredi	17h	173\$
Danse contemporaine (7 – 10 ans)	jeudi	18h45	173\$
Danse contemporaine (11 – 14 ans) 90 min	jeudi	19h45	198\$
Hip-hop (3 – 5 ans)	samedi	11h	165\$
Hip-hop (6 – 9 ans)	samedi	12h	165\$
Hip-hop (10 – 14 ans)	samedi	13h	165\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) de 12 – 18 mois	dimanche	9h30	165\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 18 – 30 mois	dimanche	10h30	165\$
Pirouette et Cabriole (psychomotricité) 2,5 – 4 ans	dimanche	11h30	165\$
Échec – débutant (6 – 12 ans)	samedi	9h	165\$
The Spot – Club d'ados	vendredi	17h à 21h	159\$

Anglais – débutant (4 – 6 ans)	mercredi	18h30	120\$
Anglais – débutant (7 – 10 ans)	mercredi	19h30	120\$
Peinture (5 – 7 ans)	dimanche	10h	165\$
Peinture (8 – 10 ans)	dimanche	11h	165\$
Peinture (11 – 14 ans)	dimanche	12h	165\$
Dessin (5 – 7 ans)	samedi	9h	165\$
Dessin (8 – 10 ans)	samedi	10h	165\$
Mini Einstein (18 – 24 mois)	Lundi	9h30	230\$
Mini Picasso (24 – 30 mois)	Vendredi	9h30	230\$
K-Pop (4-6 ans)	Vendredi	17h	130\$
K-Pop (7-10 ans)	Vendredi	18h	130\$
K-POP (11-15 ans)	Vendredi	19h	130\$
Piano (privé) 30 min	Lun.ou merc.	16h – 20h	314\$
Piano (privé) 45 min	Lun.ou merc.	16h – 20h	430 \$
Espagnol – Débutants (90 min x 8 sem) – ADULTES	jeudi	18h00	220\$
Peinture à l'aquarelle (90 mins x 8 sem) – ADULTES	dimanche	13h00	165\$
Dessin (fusain, pastel, crayons bois) (90 mins x 8 sem) – ADULTES	dimanche	14h45	165\$
Italien – Débutants (90 mins x 8 sem) – ADULTES	mardi	18h00	220\$
Éveil Musical (1-3 ans)	samedi	9h30	130\$
Éveil Musical (3-5 ans)	samedi	10h30	130\$

La description complète des cours de trouve en page 11.

Programmation

SPORTIVE



Descriptions SPORTIVE

SPORTIF



Soccer

Une activité dynamique pour les jeunes de 4 à 14 ans qui veulent bouger, s'amuser et développer leurs habiletés au soccer. À travers des jeux, des exercices et des matchs, les participants apprennent à travailler en équipe tout en améliorant leur contrôle du ballon, leurs passes et leurs tirs.

Basketball

Cours plein d'action pour les jeunes de 4 à 14 ans, où chaque séance devient un vrai terrain de défis et de jeux collectifs. Les participants apprennent à anticiper les mouvements, élaborer des stratégies avec leurs coéquipiers et relever des défis de tir et de dribble. Entre mini-tournois, relais et jeux rapides, chaque joueur bouge, prend des décisions sur le vif et s'amuse tout en développant son agilité et son esprit d'équipe.

Volleyball

Apprends à maîtriser ton service, à placer tes passes et à smasher. Pendant le cours, les participants travaillent le perfectionnement des techniques de volleyball, incluant les passes, les réceptions, les services et les attaques. Des exercices pratiques et des mini-matchs permettent de mettre les apprentissages en action tout en développant la coordination et le jeu d'équipe.

Multisports

Nos cours multisports permettent aux plus jeunes de découvrir une variété d'activités tout en développant leur motricité et leur coordination. Chaque séance est l'occasion de tester de nouveaux sports comme soccer, basketball, volleyball, hockey et bien d'autres, tout en progresser et s'amuser. Une manière ludique et dynamique d'améliorer l'agilité, l'équilibre et les habiletés motrices dès le plus jeune âge.

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.

Kin-Ball

NOUVEAU!

Les participants s'affrontent et collaborent autour d'un ballon géant et léger, en apprenant à anticiper les mouvements des autres, se positionner et coordonner leurs actions. Le cours propose des jeux de lancer, des défis d'équipe et des mini-tournois, où chaque joueur a un rôle actif à chaque instant. Une façon ludique et originale de développer la communication, l'esprit d'équipe et la rapidité, tout en passant un moment rempli d'énergie et de rires.

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.

Badminton

NOUVEAU!

Pendant le cours, les participants apprennent à maîtriser le service, placer leurs frappes et enchaîner les échanges. Les séances combinent exercices techniques, jeux de précision et mini-matchs, permettant de travailler la coordination, la rapidité et les réflexes.

Sabre laser

NOUVEAU!

Manie ton sabre, esquive et affronte tes adversaires dans des duels épiques ! Que tu découvres le sabre laser ou que tu aies déjà quelques mouvements en tête, ce sport futuriste allie agilité, stratégie et adrénaline. Perfectionne tes techniques et vis des combats mémorables dignes de l'univers de la science-fiction.

Programmation

SPORTIVE

SPORTIF

Aikido Zone 3 à 5 ans (2x/sem.)	mardi& jeudi	18h& 18h30	194\$
Aikido Zone 3 à 5 ans (1x/sem.)	Samedi	16h	132\$
Aikido 6-99 ans	mardi ou samedi	19h ou 17h	220\$
Aikido 6-99 ans	jeudi	19h30	220\$
Aikido 6-99 ans (2x/sem.)	mardi et samedi	19h & 17h	330\$
Volleyball 9-14 ans	samedi	13h15 ou 14h15	191\$
Volleyball 15 ans +	samedi	15h15	191\$
Basketball 4-5 ans	Samedi	8h	191\$
Basketball 6-8 ans	samedi	9h	191\$
Basketball 9-10 ans	samedi	10h	191\$
Basketball 11-13 ans	samedi	11h	191\$
Basketball 4-5 ans	vendredi	17h	191\$
Basketball 6-8 ans	vendredi	18h	191\$
Basketball 9-10 ans	vendredi	19h	191\$
Basketball 11-13 ans	vendredi	20h	191\$

Soccer 4-5 ans (Parent/enfant)	dimanche	9h	174\$
Soccer 6-8 ans	Dimanche	10H	174\$
Soccer 6-8 ans	dimanche	11h	174\$
Soccer 9-13 ans	dimanche	12h	174\$
Soccer 14+	Dimanche	13h	174\$
Soccer 5-8 ans	Mercredi	18H30	191\$
Soccer 9-12 ans	Mercredi	19H30	191\$
Multisports 3-5 ans	mardi	17h	165\$
Multisports 3-5 ans	Samedi	15H15	165\$
Multisports 3-5 ans (2x/sem.)	Mardi&Samedi	17H/15H15	231\$
Multisports 6-10 ans	Samedi	12H15	165\$
Sabre laser 12-16 ans	Dimanche	16H	220\$
Sabre laser 16 ans +	Dimanche	17H	220\$
Badminton 7-11 ans	Dimanche	16H	191\$
Badminton 12 ans +	Dimanche	17H	191\$
Kin-Ball 8-12 ans	Jeudi	18H	191\$
Kin-Ball 14 ans +	Jeudi	19H	191\$

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

Programmation

AQUATIQUE



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.

Mercredi : 18h10 à 18h55

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

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.

Vendredi : 19h30 à 20h25

SESSION DE 12 SEMAINES - 29 MARS AU 21 JUIN

***CENTRE FERMÉ LE DIMANCHE 5 AVRIL**

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. Si le bébé n'a pas commencé le cours avant l'âge de 10 mois, il ne sera malheureusement plus possible de l'inscrire, car l'adaptation devient trop difficile passé cet âge.

Session de 10 semaines

Débutant (0 – 10 mois)	mardi / vendredi 10h40 11h10
Débutant mixte + (0-10 mois)	mardi / vendredi 10h10
Avancé/Inter. (8 – 18 mois)	mardi / vendredi 9h40

PARANATATION

NOUVEAU!

Cette activité s'adresse aux adultes de 18 ans et plus vivant avec un handicap physique qui souhaitent améliorer leurs habiletés aquatiques. Offert en petits groupes, le programme propose un encadrement personnalisé axé sur le perfectionnement technique, l'endurance, l'aisance dans l'eau et le maintien d'une bonne condition physique, dans un environnement inclusif et stimulant.

Dimanche : 14h05 à 15h

Programmation AQUATIQUE

Cours	LUNDI	MARDI	MER.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquababy (0-10 mois) (30 min – 276\$ – 10 sem)		9h40 10h10 10h40 11h10			9h40 10h10 10h40 11h10		
Parent-enfant 2 (30 min – 186\$)						9h00	9h00
Parent-enfant 3 (30 min – 186\$)					17h55 (Peur de l'eau)	9h00	9h00
Préscolaire 1 (30 min – 186\$)			17h35 18h10		17h15	9h35	9h35
Préscolaire 2 (30 min – 186\$)			18h10		17h15	9h35 10h10	9h30
Préscolaire 3 (30 min – 186\$)			18h10	17h15	17h15	10h40	9h35
Préscolaire 4 (30 min – 186\$)				17h15	17h50		9h35 10h10
Préscolaire 5 (30 min – 186\$)				18h15		9h35	10h10
Nageur 1 (45min – 237\$)				17h50 18h50		10h45	10h45 11h15 11h20
Nageur 2 (45min – 237\$)			18h45	17h50		11h15	10h45 11h10 12h10
Nageur 3 (45min – 237\$)			18h45	18h40 19h40		11h15	11h10 12h10
Nageur 4 (45min – 237\$)			18h45	19h40		12h05 12h20	12h10
Nageur 5 (55 min – 252\$)			19h35			12h05	
Nageur 6 (55 min – 252\$)			19h35			13h05	
Nageur 7 – Jeune sauv. Initié (55 min – 252\$)			19h35			13h05	
Nageur 8 – Jeune sauv. Averti (55 min – 252\$)						13h05	
Nageur 9 – Jeune sauv. Expert (55 min – 252\$)				19h30		13h05	

Programmation **AQUATIQUE**

Cours	LUNDI	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAMEDI	DIMANCHE
Aqua-ado 1 (55 min – 252\$)					18h30		13h05
Aqua-ado 2 (55 min – 252\$)					18h30		13h05
Aqua-ado 3 (55 min – 252\$)					19h30		13h05
Aquaforme (55 min – 186\$)	10h 18h		10h	9h 10h 12h	12h30		
Aquaforme prénatal (55 min – 186\$)		17h45					
Perfectionnement de nage (55 min – 252\$)					19h30		
Adulte 1 (55 min – 252\$)		17h30 18h30					
Adulte 2 (55 min – 252\$)		19h30					
Adulte 3 (55 min – 252\$)		19h30					
Cours privé enfant (30 min – 354\$)			17h05 17h35	16h10 16h40	16h10 16h40 19h 18h30	9h35 10h05 10h10 10h40 10h45 11h15 11h45 12h35	10h10 10h05 10h35 10h40 10h45 11h10 11h45 12h00 12h35 13h
Cours privé besoins particuliers (30 min – 360\$)		Heures variables	Heures variables		Heures variables		
Cours privé adulte (45 min – 384\$)		Entre 16h00 et 20h30	Entre 16h00 et 20h30				
Paranatation (55 min – 384\$)							14h05
Natation artistique (45 min – 384\$)			18h10 – 18h55				

Programmation **FORMATION AQUATIQUE**



Moniteur en Natation

Vendredi 17h30 à 21h45
du 27 mars au 22 mai
*3 jours de stage entre le 15 mai et le 21 juin selon disponibilité du candidat
0\$ Subventionné

Préalables : Croix de bronze et 15 ans

Sauveteur National

Vendredi 17h30 à 22h
du 3 avril au 26 juin
0\$ Subventionné

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

Premiers Soins – Général

Dimanche 8h à 16h30
5 et 12 avril 2026
0\$ Subventionné

Croix de Bronze

Dimanche 13h à 17h
du 17 mai au 21 juin
0\$ Subventionné

Préalable : Médaille de bronze

Médaille de Bronze

Dimanche 13h30 à 17h
du 29 mars au 10 mai (Ø 5 avril)
0\$ Subventionné

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

1e 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**

Dates exactes à venir!
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 activités 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.

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 élabore un plan d'entraînement personnalisé en tenant compte des capacités, des attentes et des besoins spécifiques de l'enfant. [L'inscription pour ce cours se fait en ligne sur la plateforme du Centre du Sablon.](#)

Sports adaptés* (5 – 11 ans)	Dimanche	13h30 ou 15h	308\$
Habiletés sociales* (5 –11 ans)	Samedi	9h30, 11h10, 13h20 ou 15h	404\$
Habiletés de la vie* (12–17 ans)	Mercredi	17h25 ou 19h	385\$
Cours de natation privé	Jour variable	30 minutes	300\$

*Les plages horaires de ces 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.

Veuillez prendre note que la carte de membre annuelle du Centre du Sablon (19.50\$) est obligatoire.